

1. SKV Tag 2019

Datum: 24.08.2019
Veranstalter: Saarländischer Karateverband e.V.
Ausrichter: Karate Dojo Köllerbach
Ausrichtungsort: Trimm Treff Viktoria
 Köllertalstr. 1
 66346 Püttlingen

Uhrzeit	Maßnahme		
13:00 - 14:30	<u>Multi Media Training</u> Leitung: Tobias Melzer	<u>SV Praxiseinführung</u> Leitung: Marko Zwalla und Jörg Schmidt	<u>Prüfer-Praxislehrgang</u> alle B- und C-Prüfer des SKV Leitung: Oliver Benz
15:00 - 16:30	<u>Praxis Fragerunde Kampfrichter</u> alle interessierten Sportler, Betreuer und KR - Interessierte Leitung: Horst Schuler	<u>Jukuren Training</u> Leitung: Volker Schwinn	<u>Inklusionstraining</u> Leitung: Gottfried Gräbner
17:00 - 18:30	<u>DAN-Shakai</u> nur Dan-Träger Leitung: Roman Adam und Gottfried Gräbner	<u>Kyu Shakai</u> 9. - 1. Kyu Leitung: Christian Fritz	
ab 18:45	<u>TRAINERTREFF</u> alle Trainer des SKV Leitung: Manfred Schlicher		

Der Praxislehrgang, der Trainertreff und das Dan-Shakai zählen als Prüferlehrgang für die Lizenzverlängerung und als Fortbildung für C- und B-Trainer. Die Teilnahme an allen Maßnahmen des SKV-Tages ist **KOSTENFREI!** Die Teilnahme ist nur möglich mit gültiger Jahressichtmarke. Der ausrichtende Verein wird Speisen und Getränke anbieten.

Oliver Benz
Breitensportreferent des SKV

Multi Media Training:

Der spielerisch motivierende Weg Karate zu erlernen bringt Abwechslung, Musik und jede Menge Spaß ins Training. Das Gesamtprogramm des DKV-Soundkarate ist ein hervorragend geeigneter Weg zur Entwicklung der motorischen, koordinativen und kognitiven Fähigkeiten und ermöglicht durch seine spezielle Methodik und Didaktik ein kindgerechtes Training. Schüler sowie Trainer sind herzlich willkommen.

Empfohlene Graduierung: 9. Kyu – DAN

SV Praxiseinführung:

Die Selbstverteidigung und Selbstbehauptung nimmt immer mehr Einzug in das klassische Training. In diesem Seminar werden einfache effektive Methoden zur Selbstverteidigung sowie der Selbstbehauptung gezeigt. Dieses Seminar ist nicht nur für aktive Sportler, sondern auch für Trainer und Übungsleiter als ein erster Schritt in Richtung Fortbildung zum SV-Trainer geeignet.

Mindestalter: 14 Jahre

Empfohlene Graduierung: 9. Kyu – DAN

Prüfer Praxislehrgang:

Eine Prüfung gehört zu einem der Höhepunkte eines jeden Dojos und ist das Ziel eines jeden Trainers, seine Schüler optimal und Best möglichst auf diese vorzubereiten.

Um die Qualität der Prüfungen zu steigern, wird in diesem Training versucht zu vermitteln, auf welche Punkte man als Trainer achten soll, sowie eine allgemeine Prüferschiene unter den Prüfern zu finden. Jeder Prüfer hat andere Schwerpunkte, auf die er achtet, von daher wird versucht, einen gemeinsamen Nenner zu finden.

Der Prüferlehrgang wird sowohl eine praktische als auch eine theoretische Einheit beinhalten. Somit können auch solche Prüfer teilnehmen, die aufgrund körperlicher Probleme nicht an dem aktiven Part teilnehmen können.

Anmerkung: Bitte für den theoretischen Teil Hallenschuhwerk mitbringen, damit man nicht auskühlt.

Empfohlene Graduierung: 3. Kyu – DAN

Praxis Fragerunde Kampfrichter:

Warum schießen Kampfrichter, wie sie es tun? Welche Unterschiede gibt es? Warum hat der Kampfrichter anders gezogen als erwartet?

In diesem Seminar haben sowohl Sie als Trainierende, Betreuer sowie Trainer und Interessierte die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Einblicke in das Kampfrichterwesen zu bekommen. Auch wird hier das Kampfrichterwesen für interessierte Anwärter nähergebracht.

Dies ist **KEIN DAN-Anwärter Seminar**, sondern soll den Austausch zwischen Betreuern und aktiven Karateka fördern, aber auch die Grundlagen des Kampfrichterwesens allen interessierten näherbringen.

Empfohlene Graduierung: 6. Kyu bis DAN

JUKUREN Training:

Quereinsteiger, Späteinsteiger oder Eltern, die den Sport durch Ihre Kinder entdecken benötigen ein gänzlich andere Trainingsmethodik, als jüngere Sportler bzw. die Anforderungen in Sachen Beweglichkeit und Agilität sind komplett anders. In diesem Training wird auf einfache Weise gezeigt, wie man bis ins hohe Alter seinen Spaß am Karate haben kann, sowie, dass man auch seinen Spaß mit Trainierenden außerhalb des eigenen Dojos haben kann.

Zitat:

„**Karate-Do** ein Leben lang zu folgen um eine bessere Harmonie von Geist und Körper zu erreichen, das heißt auch, sich klug auf die Jahreszeiten des Lebens einzustellen. So beruht das Training im **Frühling** des Lebens mehr auf körperlichen Kräften, dann wird es technischer und reifer im **Sommer**, leichter im **Herbst** und endlich ruhiger sowie auf innere Empfindungen eingestellt im **Winter**.

Den Weg des Karate-Do zu gehen bedeutet auch frühzeitig von Kraft zur Weichheit überzugehen, vom Äußeren zum Inneren, um seine Energie optimal zu verwalten.

„**Weisheit beginnt an dem Tag, an dem man endlich aufhört, endlos zu versuchen den anderen etwas zu beweisen.**“

JU ist das japanische Wort für körperliche Weichheit. Das passt zu einem jungen Übenden am besten, ist er doch noch formbar und offen.

WA ist ein Begriff, der besser zum fortgeschrittenen, älteren Karateka passt. **WA** ist ein Privileg der Zeit, des Alters, der Geduld. **WA** bezeichnet das japanische Prinzip von Harmonie, innerem Frieden und Einklang mit sich und der Natur. **WA** ist auch Sanftmut des Geistes, also der Schlüssel zum Frieden.

So wird der Karateka, der langsam mit Geduld den Weg (DO) geht, ein neuer Mensch. Dieser Weg ist eine Lebenseinstellung!

Deshalb bleibt der wahre Meister auch immer Schüler. Er ist sich sein Leben lang bewusst, dass das Erstaunen – ob mit 20 oder mit 70 – der Anfang des Wissens bleibt.“

Volker Schwinn (8. DAN)

Empfohlene Graduierung: 4. Kyu bis DAN

Inklusionstraining:

Das Training mit Behinderung bietet viele Herausforderungen, für Teilnehmer, sowie für Trainer. Allerdings verbindet uns eines, die Freude am Training, sowie der Spaß an der Kampfkunst. Nehmen Sie an einem außergewöhnlichen Training teil und freuen sie sich auf eine Zeit, in der sie einen ungeahnten Spaß erleben.

Empfohlene Graduierung: 9. Kyu – DAN

DAN Shakai:

Das traditionelle Training des SKV für alle DAN – Träger. Starten Sie den Herbst in einer einzigartigen Umgebung unter gleichgesinnten und nehmen Sie sich eine Motivation in Ihr Training mit nach Hause.

Empfohlene Graduierung: DAN

Kyu Shakai:

Ähnlich wie das Training der DAN-Grade, wird wieder parallel ein Training für alle Schülergrade angeboten. Erleben Sie den Spaß am Training miteinander und nehmen Sie einige Erfahrungen und Anregungen in Ihr Training nach Hause mit.

Empfohlene Graduierung: 9. – 1. Kyu