



Shotokan-Karate im TSV Lindau 1850 e.V.
www.karate-lindau.de



Winterlehrgang

vom 03. bis 06. Januar bieten wir jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr in der Jahnturnhalle einen Cane-Fu-Lehrgang - Training mit dem Spazierstock- an.



In der jeweils ersten Hälfte unseres Winterlehrgangs setzen wir uns mit einer Cane-Form (Kata) auseinander, welche an der 24er Tai Chi-Form angelehnt ist.

In der jeweils zweiten Hälfte werden wir einzelne Sequenzen zur praktischen Anwendung des Cane in der Selbstverteidigung nutzen. Die sogenannten 24 Bilder der Form beinhalten eine Vielzahl von Techniken.

Zum Lehrgang laden wir auch die Eltern, Partner und Freunde unserer Karatekas recht herzlich ein.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Lehrgangskosten: 30,00 €, 20:00 für TSV-Mitglieder. Es besteht die Möglichkeit den Cane für 30,00 € zu erwerben, die Lehrgangskosten werden hierzu verrechnet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Wir bitten um verbindliche Voranmeldung an euschenlindau@gmx.de bis 20. Dezember 2024

Ablauf:

09:30 Uhr bis 10:15 Uhr Vorbereitung, Basisbungen aus der Form

Pause – Eigene Teetasse bitte mitbringen

10:45 Uhr bis 11:30 Uhr Praktische Anwendung des Erlernten in der Selbstverteidigung – Partnerübungen – Abschluss. Ev. Nachgespräche bis ca. 12:00

Wir freuen uns auf Euch

Julia Bek

Eugen Schuhmann

Cane-Fu

Der Begriff Cane-Fu wurde in Deutschland von Dr. Jan Fitzner/Bamberg geprägt. Auf seiner HP – www.cane-fu.de findet man hierzu einiges an Informationen. Sehr erfolgreich bietet er Lehrgänge mit Spazierstöcken, Regenschirmen etc. zur Selbstverteidigung an.

Der Cane

Wir werden zu unserem Lehrgang spezielle Dojo-Canes, Sportgeräte, benutzen. Der Unterschied zu einem „normalen“ Spazierstock liegt in der Größe des Griffes „Handle“. Diese größere Biegung des Handle ermöglichen seitliche Rotationen und somit ein größeres Technikspektrum als die Handhabung eines normalen Stocks. Wobei die wichtigsten Techniken auf normale Stöcke, Spazierstöcke, Wanderstöcke, Regenschirme etc. übertragbar sind.

