

Kakie:

Klebende Hände im Nahkampf

Zweikampfübungen für Karate,
Wing-Tsun, BJJ, Aikido, Jiu-Jitsu oder Judo.

offenes Kampfkunst-Seminar
mit Olaf Krey (6. Dan)

21./22. Oktober 2023, Jena



„Koryû Uchinâdi ist kein Stil, sondern eine Sammlung von Prinzipien.“

So beschreibt Olaf Krey Koryû Uchinâdi (KU). Es sei eine moderne Interpretation der historischen Kampftechniken aus Okinawa, die unter anderem stark von Kampfkünsten aus Fujian (China) der Qing- Periode (1644 – 1911) beeinflusst wurden. Funktionalität steht im Vordergrund: Techniken, die heute scheinbar getrennt in verschiedenen Stilen vorkommen, zusammengeführt und wie selbstverständlich miteinander verknüpft werden. In seinen Lehrgängen setzt er genau dort an, wo jeder persönlich steht, erkennt Potenziale und lehrt sie optimal auszuschöpfen.

Was bedeutet Kakie?

„Klebende Hände“ (chin. Chi Sao, jap. Kakie) ist ein Begriff, der sich auf eine Trainingsübung im Kampfsport bezieht. Es handelt sich hier um eine Partnerübung, die entwickelt wurde, um Sensibilität, Gleichgewicht und Kontrolle in Nahkampfsituationen zu entwickeln.

Dabei stehen sich zwei Partner gegenüber, wobei sich ihre Arme leicht berühren oder aneinander „kleben“. Das Ziel ist es, den Kontakt aufrechtzuerhalten und sich gemeinsam zu bewegen, während die Partner die Energie des anderen durch Drücken und Ziehen aufnehmen und umleiten. Dadurch lernen die Praktizierenden, die Bewegungen ihres Gegners zu lesen und darauf zu reagieren, sowie ein Gefühl für gutes Timing und Gleichgewicht zu entwickeln.

Während „klebrige Hände“ am häufigsten mit chinesischen Kampfkünsten wie Tai Chi und Wing Chun in Verbindung gebracht werden, haben einige Karate-Stile die Übung auch in ihren Trainingsplan aufgenommen. Es ist ein wertvolles Werkzeug zur Entwicklung von Sensibilität und Kontrolle im Nahkampf und kann sowohl zur Selbstverteidigung als auch zu Übungskampfszwecken nützlich sein.



Veranstalter: Shotokan Dojo Jena e.V.
in Kooperation mit dem USV Jena



DAS SEMINAR

Ziel des Seminars ist es, Partnerübungen zu lernen und zu vertiefen. Angefangen von den "klebenden Händen" - Kakie - über "Flow Drills" - Tegumie - bis hin zum "Take Down" wird das Euch das Seminar effektive Techniken jenseits des Sportkarate nahe bringen.

DESHALB SOLLTEST DU DEN LEHRGANG BESUCHEN - AUCH WENN DU KEIN KARATE TRAINIERST:

- ✓ Du lernst effektive Verteidigungstechniken, unabhängig deiner Stilrichtung oder Graduierung.
- ✓ Du erweiterst deinen Horizont, indem du eigentlich Bekanntes aus einer anderen Sicht betrachtest.
- ✓ Du begibst dich auf eine andere mentale Ebene - Techniken hinterfragen, Neues denken, Gelerntes ausprobieren.
- ✓ Du wirst neue Kombinationen trainieren.
- ✓ Du triffst interessante Menschen, mit denen du ein tolles Wochenende verbringst.

TRAININGSZEITEN UND ORTE

Samstag, 21.10.2023 10 bis 13 Uhr, 14 bis 17 Uhr
Judoclub Jena e.V. | Am Stadion 1 | 07749 Jena

Sonntag, 22.10.2023 10 bis 13 Uhr
Sonntag, 22.10.2023 ab 13 Uhr **freies Randori**
Dojo des Universitätssportverein Jena e.V. | Oberaue 1 | 07745 Jena

KOSTEN

Für Mitglieder des Shotokan Dojo Jena e.V., des USV Jena und KU Deutschland ist das Seminar kostenfrei. Nichtmitglieder zahlen für das ganze Wochenende 30,- €, nur Samstag 20,- € (bar, vor Ort)

VERPFLEGUNG UND ÜBERNACHTUNG

- Übernachtung: Infos zu Übernachtungsmöglichkeiten gibt es individuell auf Anfrage. Bei Interesse bitte melden (Kontakt Daten folgende Seite).
- Eine Pausenverpflegung bieten wir nicht an, jedoch die Möglichkeit eines gemeinsamen Abendessens am Samstag.



Veranstalter: Shotokan Dojo Jena e.V.
in Kooperation mit dem USV Jena



ALLGEMEINE HINWEISE

- Parkplätze sind um den Paradiespark und gegenüber dem Stadion des Ernst-Abbe-Sportfelds (Spielort FC Carl-Zeiss-Jena) vorhanden. Parken auf dem Gelände des USV ist nicht möglich. Davor stehen wenige Parkplätze kostenfrei zur Verfügung. Die Turnhallen sind auch mit dem ÖPNV erreichbar (Fahrpläne und Linien unter www.jenah.de).
- Haftung jeglicher Art lehnen Veranstalter und Lehrer ab.



KONTAKT, INFOS UND ANMELDUNG

Ingo Brandenburg, E-Mail: i.brandenburg@gmx.de, Mobil 0173-2017851,
Messenger (Shotokan Dojo Jena e.V.) [facebook.com/shotokan.jena](https://www.facebook.com/shotokan.jena)

Der Verein im Netz: www.shotokan-dojo-jena.de.

Dort findet ihr auch Beiträge zu den letzten Lehrgängen mit Olaf Krey. Interviews zum Thema Kampfkunst lest und schaut ihr hier: <https://www.fit-wie-herkules.de/?s=olaf+krey>



Veranstalter: Shotokan Dojo Jena e.V. · www.shotokan-dojo-jena.de

Geschäftsstelle: Annett Börner Dammstr. 42 · 07749 Jena · 03641/420215

e-mail: info@shotokan-dojo-jena.de

in Kooperation mit dem USV Jena

