

Kampfkunst trotz Armut

Die Schere zwischen Arm und Reich geht hierzulande immer weiter auseinander. Im Jahr 2008 waren 14 Prozent der Bevölkerung und damit 11,5 Millionen Menschen in Deutschland arm und immer weniger Betroffene schaffen es, der Armutsfalle zu entkommen.

Sozial benachteiligte Menschen sind größeren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt und haben einen schlechten Zugang zum Gesundheitssystem. Gesundheitsstörungen, insbesondere wenn sie länger andauern, wirken sich nachteilig auf die Bildungs-, und Einkommenschancen aus und behindern die gesellschaftliche Teilhabe.

Ziel unseres Projektes **Kampfkunst trotz Armut** ist es, einkommenschwachen, armen Mitbürgern den Zugang zu gesundheitsorientierten Kampfkunstangeboten zu ermöglichen. Denn durch das Erlernen und Ausüben einer Kampfkunst entwickeln Menschen ihre eigene Persönlichkeit, weil das Selbstvertrauen gestärkt wird. Der achtsame Umgang mit dem Trainingspartner erzieht zu rücksichtsvollem sozialen Miteinander.



Mehrmals jährlich bietet unser Verein gebührenfreie Workshops und Kampfkunstkurse für ältere Mitbürger und Menschen mit Handicap unter anderem auch in Kooperation mit Behinderteneinrichtungen an.

Mit den Spendeneinnahmen unserer Kampfkunst Benefiz Seminare finanzieren wir die dafür nötigen Raumkosten, Trainingsgeräte und Übungsleiterhonorare.

ZANCHIN
KAMPFKUNST E.V.

Vorsitzende: Annette Maul & Sushi Wiedl
Geschäftsstelle: Solgerstraße 14 90429 Nürnberg
0911-2878222 www.zanchin.de

KAMPF KUNST BENEFIZ SEMINAR 2011



IAIDŌ
JU-JITSU
STÖCKKAMPF
TAICHI

Gebührenfrei
Spendenaktion

Samstag, 5. November 2011
in Nürnberg
www.zanchin.de

Iaido

Japanische
Schwertkunst

Iaido, die Kunst des Schwertziehens ist der edelste Weg der japanischen Kampfkünste. Entstanden aus den Übungsformen des Schwertkampfes der Samurai wird das korrekte Ziehen und Führen des japanischen Schwertes erlernt. Heute ist Iaido eine äußerst interessante Bewegungskunst zur Schulung unseres Körpers und unserer Konzentrationsfähigkeit. Falls vorhanden, bitte Bokken (japanisches Holzschwert) oder Iaito (stumpfes Übungsschwert mit Scheide) und Budogürtel mitbringen.
Referent: **Björn Hommert**, 3. Dan Iaido. www.bayerischer-iaido-bund.de
Zeit: Workshop 1: **9:30-11:00**; Workshop 2: **11:30-13:00**

Ju-Jitsu

Selbstverteidigung

Das TatsuToraKai-Ju-Jitsu-System wird den Aspekten der effizienten Selbstverteidigung als Basisausbildung für Neu- und Quereinsteiger ebenso gerecht, wie es dem Fortgeschrittenen das Studium der Kampfkunst ermöglicht. Effektive Selbstverteidigung beinhaltet immer eine prinzipielle, situationsabhängige Gleichberechtigung von Schlägen, Würfen, Kicks und Hebeln im Stand wie auf dem Boden.
Referent: **Matthias Dülpe**, 6. Dan TTK-Ju-Jitsu, 4. Dan Taekwondo, 2. Dan Nihon-Tetsuken-Ryu Jiu-Jitsu, 2. Dan Karate; www.tatsutorakai.de; Zeit: **9:30-11:00**

Taichi

Loosening Exercises

Ob man Yang-, Chen-, Sun-, Peking- oder welche Form auch immer übt, helfen diese einfachen vorbereitenden Übungen bei der Vertiefung des Taichiverständnisses. Die fünf „Loosening Exercises“ nach Meister Huang Sheng Shyan können schnell erlernt werden, was ihrer äußere Form betrifft. Dennoch begleiten sie viele Übende ein Taichi-Leben lang und werden zu einem Werkzeug der Verfeinerung auf allen Ebenen.
Referent: **Walther Häußler**, Taichilehrer; Zeit: **11:30-13:00**

Taichi

Partnerarbeit

Das Entspannen ist im Taichi zunächst das zentrale Thema. Durch Loslassen soll unser Körper in eine optimal entspannte, aber ideale Anordnung kommen. Wir verwenden Übungen, bei denen wir mit Hilfe von Partnern unsere Erfahrung über die Kunst des Loslassens und der Anordnung machen können. Dabei arbeiten wir behutsam mit kleinen Kräften, die wir nicht abwehren, sondern einladen und sie durch den Körper in den Boden leiten. Diese Erfahrungen sind hilfreich fürs Formenlaufen und Push-Hands.
Referent: **Walther Häußler**, Taichilehrer; Zeit: **13:30-15:00**

Philippinische Stockkampfkunst

Mit zwei Rattanstöcken lernen wir verschiedene Wirbeltechniken, bestimmte Schlagabfolgen, Angriffs und Verteidigungsmöglichkeiten kennen. In großer Achtsamkeit üben wir unser gegenseitiges Vertrauen und die eigenen Klarheit. Wir arbeiten an der Wachheit für den Moment, an unserer Zentrierung und Erdung. Falls vorhanden, zwei Rattan- bzw. Escrimastöcke mitbringen.
Referentin: **Jutta Bootz**, Kampfkunsttrainerin für philippinische Stockkampfkunst, Training in Kurz- und Langstock, Musik- und Bewegungspädagogin
www.jutta-bootz.de; Zeit: Workshop 1: **13:30-15:00**; Workshop 2: **15:30-17:00**

Regenschirm Taichi

Der Regenschirm oder Spazierstock ist im Taichi ein modernes Übungsgerät, das neben dem kampfkünstlerischen Aspekt bestens als Selbstverteidigungswaffe geeignet ist. Bei den Bewegungen mit dem Schirm finden sich Techniken und Bilder der traditionellen chinesischen Waffen wie Schwert, Säbel und Stock im Zusammenspiel wieder. Der Regenschirm ist komfortabel mitzuführen und unauffällig – also ein idealer Begleiter für den Selbstverteidigungsinteressierten. Falls vorhanden: Stockschild oder Spazierstock mitbringen.
Referentin: **Annette Maul**, Taichilehrerin; 4. Dan Taekwondo, 1. Dan Iaido, 1. Dan Ju-go-Ryu-Toide; www.amaul.de; Zeit: **15:30-17:00**

Übungswaffen

Rattanstöcke, Bokken (japanisches Holzschwert), Budogürtel und Spazierstock kann man für 2 Euro Gebühr (Kautions: 20 Euro) ausleihen. Bis spätestens 3.11.2011 reservieren unter 0911-2878222 oder info@zanchin.de

Sportunfallversicherung

möglich mit BLSV-Tagesversicherungskarte. Kosten: 3 Euro, Barzahlung vor Ort.

Getränke & Verpflegung

Bitte selbst mitbringen. Die Pausen dauern jeweils 30 Minuten. Man kann daher auch noch was in der Nähe einkaufen.

Anmeldung

wäre schön unter: 0911-2878222 oder info@zanchin.de
Man kann aber auch kurzentschlossen „spontan“ kommen.

Teilnehmen können

Interessierte, Neueinsteiger, Anfänger und Kampfsportler aller Disziplinen.
Mindestalter: 16 Jahre.

Seminarort

Große Sporthalle der Johann-Daniel-Preißler-Schule. Der Halleneingang befindet sich in der Paumgartnerstraße 13, 90429 Nürnberg. Nahe der U1-Haltestelle Bärenschanze. PKW-Parkmöglichkeit in der Sieselstraße beim Lederer-Biergarten.

Gebührenfreie Teilnahme!

Wir bitten um freiwillige Spenden für unser Projekt **Kampfkunst trotz Armut**.