



ASIATISCHE

KAMPFKUNSTSCHULE

H.PLATT

Fachschule für asiatische Kampfkünste
und moderne Selbstverteidigung

Judo Ju-Jitsu Karate Taekwondo Kenjukate Aikido

Teichsstr. 20 35075 Gladenbach www.asindojo.de

Tel. 06462 / 407457

JUDO

Judo, der sanfte WEG, wurde am Ende des 19. Jahrhunderts von Prof. Jigoro Kano (1860-1938) aus dem Ju-Jitsu entwickelt. Bereits 1890 wurde Judo in die Erziehungsprogramme der japanischen Schulen aufgenommen. Obwohl Kano bewusst war, dass die Überbewertung des Gewinnens sein Ziel der Charakter- und Persönlichkeitsbildung durch Judo gefährden könnte, setzte er sich stets dafür ein, dass Judo zur Olympischen Disziplin wurde. Die drei von Prof. Kano aufgestellten Grundprinzipien: „Die Körperliche Fitness, die Fähigkeit die Techniken anzuwenden und die Meisterschaft des Charakters“, machen Judo heute noch zum idealen Kampfsport für Kinder und Jugendliche. Die Kampfkunstschule Platt unterrichtet Judo für Kinder ab 3 Jahren und für Erwachsene jeden Alters im Rahmen des Kenjukate.

KARATE-DO / TAEKWONDO

Karate entwickelte sich auf den Okinawa Inseln (zwischen Japan und China). Gichin Funakoshi (1869 - 1958) gilt als der Begründer des modernen Shotokan-Karate-Do, der WEG der leeren Hand. Er führte 1922 auf Einladung von Jigoro Kano (Begründer des Judo) Karate in Tokio vor. Daraufhin entstanden an den Universitäten Karate-Clubs noch bevor Funakoshi sein eigenes Dojo (der Ort an dem man den WEG geht), das Shotokan, eröffnen konnte. Taekwondo, der WEG der Hände und der Füße, ist eine Synthese verschiedener koreanischer Stilrichtungen und ist wegen der gemeinsamen Herkunft dem Karate sehr ähnlich.

Die Kampfkunstschule Platt bietet Karate für Kinder ab 6 Jahren und für Erwachsene an.

KENJUKATE

Kenjukate, der moderne Budo-5-Kampf, wurde in den 70er Jahren entwickelt. In verschiedenen Budo-Künsten, wollte man wie in der Leichtathletik eine Disziplin schaffen, in der vielseitige Budo-Sportler sich sportlich messen können. Das Wett-kampfmäßige Kenjukate besteht aus Fallschule, Judo, Karate, Selbstverteidigung und Schattenkampf (Kata) mit Bruchtest. Kenjukate hat sich auch als sehr gute Alternative zur Praxis einer einzelnen Budo-Sportart erwiesen. Jeder kann den Schwerpunkt entsprechend seiner Fähigkeiten setzen.

In der Kampfkunstschule Platt legen wir besonderen Wert auf eine realistische und effiziente Selbstverteidigung, deren Basis aus den jahrhundertealten fernöstlichen Kriegskünsten und Nahkampfmethoden stammt. Zusätzlich fließen auch Techniken anderer Budo-Künsten wie Ju-Jitsu, Kung-Fu, Aikido, Judo und Karate ein. Die Kampfkunstschule Platt bietet Kenjukate für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und für Erwachsene an.

AIKIDO

Ist eine japanische Kampfkunst die Anfang der 20. Jahre von Morihei Ueshiba gegründet wurde. Die Wurzeln dieser Kampfkunst liegen im klassischen Schwert- und Stockkampf und den unbewaffneten Verteidigungsschulen des Mittelalters.

Aikido ist überwiegend defensiv und es gibt keine Wettkämpfe. Nicht das Siegen steht im Mittelpunkt sondern das gemeinsame Lernen und die Fähigkeit, sich selbst zu beherrschen.

Aikido versucht nicht einzelne Körperteile zu trainieren, sondern den ganzen Körper in seiner Gesamtheit zu schulen und das Einfühlungsvermögen, die Konzentration und die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern. Grundsätzlich wird einem Angriff kein direkter Widerstand entgegengesetzt. Vielmehr wird versucht, den Griff, Stoß oder Schlag in eine Runde Bewegung umzulenken die den Angreifer ins Leere laufen lässt. Wirkungsvolle Wurf und Hebeltechniken setzen den Angreifer dann außer Gefecht, ohne ihn zu verletzen. Aikido ist für jeden geeignet. Der Einstieg ist einfach und für junge als auch für ältere Interessenten jederzeit möglich. Neben den speziellen Anfängerstunden, die einen ersten Einblick in die Prinzipien und Basistechniken des Aikido geben sollen, sind je nach eigenen Möglichkeiten alle Stunden für Anfänger geeignet.



ASIATISCHE

KAMPFKUNSTSCHULE

H.PLATT

Fachschule für asiatische Kampfkünste
und moderne Selbstverteidigung

Judo Ju-Jitsu Karate Taekwondo Kenjukate Aikido

Teichsstr. 20 35075 Gladenbach www.asindojo.de

Tel. 06462 / 407457

DER WEG

GESUNDHEIT

Ihre körperliche und geistige Gesundheit ist unser oberstes Ziel. In unser Training integrieren wir Übungen des Yoga, Chi-Gong, Ayurveda und der Physiotherapie. Sie trainieren dadurch nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern revitalisieren Ihren gesamten Organismus, lernen richtig zu atmen und sich zu entspannen. Meistens bessern sich schon nach kurzer Zeit Zivilisationsleiden", wie zum Beispiel Ihre Rückenschmerzen. Die Budo-Kunst bringt Ihnen nicht nur körperliche Fitness, sondern auch Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Gelassenheit. Somit wird der Unterricht in der Kampfkunstschule Platt ein wesentlicher Teil Ihrer Lebenshygiene. Sie betreiben aktives Lifestyle-Management und erhöhen deutlich Ihre Lebensqualität.

HOCHQUALIFIZIERTE LEHRER

Alle unsere Budo-Meister und Meisterinnen (Sensei) sind von verschiedenen Verbänden (A.C.I.) Aikido Cooperration International, (D.V.W.S.) Deutschen Verband für Waffenlose Selbstverteidigung seit 1956 e.V., (B.FG.) Budo Federration Germany geprüft und lizenziert. Sie praktizieren Budo-Sport schon seit Jahren und viele von ihnen haben regionale, nationale und internationale Wettkampferfolge erzielt. Unter ihnen haben wir hohe Dan-Träger und auch Großmeister (Shihan), die uns nicht nur beratend zur Seite stehen, sondern auch regelmäßig unterrichten. Viele unserer Sensei und Shihan sind, Heilpraktiker, Pädagogen, Sportlehrer usw. — all dieses Wissen und diese Erfahrung fließen in den Unterricht der Kampfkunstschule Platt ein.

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG

Alle Budo-Künste haben die Selbstverteidigung zum Ziel. Jede Kampfkunst hat aber auch Ihre besonderen Stärken und Schwächen. Manche Techniken sind sehr schwierig zu erlernen, andere haben sich bereits etabliert; wieder andere sind nur eingeschränkt einsetzbar. Deshalb greifen wir in der Selbstverteidigung auf alle Kampfkünste zurück. Sie erlernen somit in der Asiatischen Kampfkunstschule Platt effektive Selbstverteidigungstechniken, die auf Ihr Können und Ihren persönlichen Körperbau abgestimmt sind.

SYSTEMATISCHE AUSBILDUNG

In einem 3-monatigen Einführungskurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Budo-Sportrichtungen. Anschließend entscheiden Sie sich für Ihre Kampfkunstart. Unser Unterricht ist so aufgebaut, dass Sie bei regelmäßigem Training zu einem schnellen Erfolg kommen. Schon nach wenigen Jahren können Sie, unabhängig von Ihrem Alter, hohe Gürtel-Grade erreichen. Seit Jahren gehen aus der Kampfkunstschule Platt regelmäßig Meister (schwarzer Gürtel) hervor.

NOTIZEN

ICH INTERESSIERE MICH FÜR:

- PROBETRAINING**
Zweimaliges kostenloses Probetraining
- BUDO EINFÜHRUNGSKURS**
Benachrichtigen Sie mich bitte über den nächsten Kursbeginn.
- PERSÖNLICHE BERATUNG**
Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf.
- FRAUEN-SELBSTVERTEIDIGUNG**
Benachrichtigen Sie mich bitte über den nächsten Kursbeginn.
- BUDO 40+**
Budo für Menschen ab 40.
- JUDO + KARATE + KENJUKATE FÜR KINDER AB 5 JAHREN**

VORNAME: _____

NAME: _____

STRASSE: _____

PLZ/ORT: _____

TEL: _____

EMAIL: _____

ALTER: _____

KAMPFKUNSTSCHULE PLATT

Judo Ju-Jitsu Karate Taekwondo Kenjūkate Aikido

Teichstr. 20 35075 Gladenbach

www.asiadojo.de

asiadojo@web.de

Tel. 06462 / 407457