

VERBAND DER WIENER KARATE-DO VEREINE

BREITENSSPORT-EVENT

Differentielle Trainingsmethoden in der Kata

mit Thomas Anderl

Thema	Differentielle Trainingsmethoden in der Kata Vorkenntnisse notwendig: Fähigkeit, eine beliebige Kata vollständig und ohne bewusste Überlegungen zum Ablauf auszuführen. <i>Kostenlos für Vereinsmitglieder der Mitgliedervereine des Wiener Landesverbands sowie Karate Austria-Mitglieder – gefördert von Karate Austria</i>
Wann	10.05.2025 13:00 - 16:30 Uhr
Ort	Marco Polo Platz 9 1210 Wien
Link zur Anmeldung	Bitte meldet euch unter dem folgenden Link an: Formular zur Anmeldung

Verband der Wiener Karate-Do Vereine
Ruthnergasse 172/87, 1210 Wien
info@karate-verband-wien.at | www.karate-verband-wien.at
BIC: GIBAATWWXXX | IBAN: AT61 2011 1000 0552 1955

Beschreibung

Der Workshop vermittelt differenzielle Trainingsmethoden im Karate mit dem Ziel, die technischen Fähigkeiten, Bewegungsvervielfältigung und Anpassungsfähigkeit gezielt zu verbessern.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, eine beliebige Kata vollständig und ohne bewusste Überlegungen zum Ablauf auszuführen. Eine neue Kata wird in diesem Workshop nicht erlernt.

Die Differenzielle Trainingsmethode basiert auf der kontinuierlichen Variation von Übungsbedingungen, um Karateka auf unterschiedliche Bewegungssituationen vorzubereiten. Durch die bewusste Veränderung einzelner Bewegungsaspekte wird nicht nur die motorische Vielfalt erweitert, sondern auch die Fähigkeit geschult, sich schnell und effizient an neue oder unvorhergesehene Herausforderungen anzupassen. Darüber hinaus regt diese Methode die kreative Problemlösung an, indem sie den Karateka dazu ermutigt, eigene Bewegungserfahrungen zu reflektieren und gezielt in ihr Training zu integrieren.

Durch den Einsatz dieser innovativen Trainingsform entwickeln die Teilnehmenden nicht nur ihre technischen und physischen Fähigkeiten weiter, sondern verbessern auch ihre kognitive Flexibilität und Reaktionsfähigkeit. Das Training fördert eine tiefere Bewegungskompetenz und ermöglicht es den Karateka, ihr Potenzial auf ein höheres Niveau zu heben und ihre Leistung im Karate nachhaltig zu optimieren.

Über Eure Teilnahme würden wir uns freuen und verbleiben mit sportlichen Grüßen,

Verband der Wiener Karate-Do Vereine

Verband der Wiener Karate-Do Vereine

Ruthnergasse 172/87, 1210 Wien

info@karate-verband-wien.at | www.karate-verband-wien.at

BIC: GIBAATWWXXX | IBAN: AT61 2011 1000 0552 1955

