



Sparring Day

mit KDNW Kumite Landestrainer
Thomas Prediger

- Termin:** Sonntag / 7. Dezember 2014 / 11:00 Uhr – 14:00 Uhr
- Ort:** Turnhalle GGS Gronau - Mülheimer Str. 254 - 51469 Bergisch Gladbach
- Zielgruppe:** Die Teilnahme ist für alle Altersgruppen offen.
Es werden Vorort entsprechende Paarungen zusammengestellt.
- Kosten:** Für die Teilnahme wird ein Aufwandsbeteiligung von **5€** erhoben.
- Veranstalter:** 1. Karate-Club Bergisch Gladbach e.V.
- Leitung:** Landestrainer Thomas Prediger.
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen und Diebstahl. Alle Teilnehmenden sind für Ihre Ausrüstung selbst verantwortlich.

Was ist eigentlich ein ‚Sparring Day‘

Sparring (spar with someone „sich mit jemandem auseinandersetzen“)
ist eine Form des Randori (jap., wörtlich: das Chaos nehmen)

Beim Sparring Day werden die im regulären Training erlernten Konzepte und Techniken mit entsprechender Schutzausrüstung und mit entsprechenden Leistungsanforderungen trainiert.

Neben dem freien Sparring werden verschiedene Handlungen vorgegeben. Diese Handlungsaufgaben müssen eingehalten werden, denn wir wollen kein zielloses Schlagen und Treten, sondern wir wollen den Trainierenden eine Umgebung zum Erfahren und Experimentieren geben. Dies wird mit Hilfe der Lernkette erreicht.

Die Lernkette: **Lernen** ♦ **Üben** ♦ **Trainieren**

Lernen:	Wahrnehmen und nachmachen.
Üben:	Das Erlernte wiederholen und sich einzuprägen. „Übe langsam, lerne schnell“
Trainieren:	Trainieren kann man nur, was man behalten hat, also zuvor ausreichend geübt hat. Dinge die man kennengelernt hat, werden anschließend mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad trainiert.

Viel Spaß beim ‚Sparring Day‘!

Der Vorstand