



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2012/2013



Inhalt?

Zweijähriges Ausbildungsprogramm unter Leitung Sensei Sáfár, 9. Dan, Technischer Direktor AJKA-I
24 Lerneinheiten (jeweils Theorie & Praxis, á 3-5 h) mit 40 theoretische Themen an insgesamt 8 Wochenenden mit je 3 Lerneinheiten gemäß anhängender vorläufiger Übersicht

Wer?

Interessierte SRD-Mitglieder ab 1. Dan
(einschl. ehemaliger Absolventen als Gäste)

Wann?

Ausbildungswochenenden (2012)

18. / 19.2.2012 - Elsterwerda

Sa. 9-18 Uhr (mit Pause) / So. 10-14 Uhr
sowie

21. / 22.4.2012 - Elsterwerda

31.8.-2.9.2012 - Strausberg

27. / 28.10.2012 - Elsterwerda

Ausbildungswochenenden (2013)

(n.n.; Bekanntgabe 10/2012)

Prüfungswochenende (2013 o. Anfang 2014)

(n.n.; Bekanntgabe 10/2012)



Kosten?

je 250 EUR Jahresgebühr 2012/2013*
zusätzlich 25 EUR je Lerneinheit**
und 25 EUR Prüfungsgebühr

*2012 nach Anmeldung bzw. Anfang 2013 fällig;

**jeweils drei Tage vor dem Ausbildungswochenende fällig;

KÜNDIGUNG NUR MIT WIRKUNG FÜR DIE ZUKUNFT!

Wo?

Elsterwerda, OSZ, Feldstraße

Übernachtung?

ÜN 10 EUR pP/Nacht im Internat OSZ nach Anmeldung*

Strausberg, Sportpark, Landhausstraße

ÜN kostenpflichtig im Sportpark nach Anmeldung*

* Anmeldung auch für Gäste erforderlich



Anmeldung?

verbindlich bis spätestens 20. Januar 2012
durch Rücksendung des unterschriebenen Formulars

Zahlungen?

nach Rechnung (Vorkasse) / Gäste bar vor Ort*

*bei verbindlicher Kostenübernahme durch Verein wird
Sammelrechnung einschl. Gäste-Gebühren an Verein gestellt



Ziel des Instruktorurses

Ziel des Programms ist es qualifizierte Instrukturen in den Methoden der Karatetechniken und insbesondere deren praktischen und theoretischen Anwendung auszubilden. Sie sollen in die Lage versetzt werden Karate-Dō professionell im Einklang mit den Standards der AJKA International zu repräsentieren.

Das Programm ist als zweijähriger Lehrgang angelegt. Die theoretischen und praktischen Ausbildungsinhalte werden an insgesamt 8 Trainingswochenenden vermittelt. Jedes Trainingswochenende umfasst insgesamt drei praktische Lerneinheiten, die durch theoretische Vorträge zu insgesamt 40 unterschiedlichen Themenkomplexen begleitet werden. Auf Grundlage dieser Vorträge erstellen die Teilnehmer bis zum jeweils nächsten Ausbildungswochenende eigene schriftliche Ausarbeitungen zu verschiedenen behandelten Themen, die anschließend vom Ausbildungsleiter bzw. damit beauftragten Senior-Instrukturen durchgesehen werden. Bis zum Ende des Instruktorurses hat sich damit jeder Teilnehmer sein eigenes Instruktorhandbuch erarbeitet.

Die praktischen Lerneinheiten bestehen jeweils aus Grundlagen-, Kata- und Kumitetraining und sind in unterschiedlichster Weise mit den theoretischen Themen verknüpft. Geringfügige Änderungen der auf den folgenden Seiten zusammengefassten theoretischen und praktischen Ausbildungsinhalte bleiben vorbehalten.

Die Ausbildungsinhalte bereiten auf die abschließende Prüfung zum Karate-Instruktor vor, die die Ausbildung abschließt. Ausgangspunkt der Prüfung ist ein vom Prüfling selber zu wählendes Thema, zu dem eine eigene Ausarbeitung vorgelegt wird, die im Prüfungsgespräch näher erläutert und praktisch demonstriert werden muss (z.B. durch Lehrprobe). Weiterhin werden dem Prüfling Fragen mit Bezug zu den Ausbildungsinhalten vorgelegt.

Nach bestandener Instruktorprüfung - nicht jedoch vor dem 3. Dan (Sandan) - wird eine Instruktorlizenz erteilt. Die offiziellen Lizenzinhaber sind gemäß der Satzung des SRD e.V. zur Mitwirkung an der praktischen Umsetzung der geltenden fachlichen Ordnungen und Richtlinien als Ausbilder, Kampfrichter und Prüfer in den angeschlossenen Dojos berechtigt und verpflichtet. Die Lizenzstufe und damit die Reichweite der Rechte und Pflichten ist von der jeweiligen Graduierung abhängig. Für den Erhalt der erreichten Lizenzstufen ist die Teilnahme an regelmäßigen Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.

Zum Ausbildungsleiter

Der Ausbildungsleiter, Sensei Leslie B. Safar, ist gegenwärtig Inhaber des 9. Dan und dient der AJKA-I als internationaler technischer Direktor. Er ist stolz darauf, einer der Mitbegründer der AJKA (American JKA Karate Association) zu sein. Sensei Safar praktiziert Shotokan Karate seit 1958. Er ist auf beiden Seiten des Atlantiks sowohl für seine Meisterschaft als Instruktor als auch seine intensiven Bemühungen um den Erhalt der grundlegenden technischen Prinzipien des Shotokan Karate und die Entwicklung von Ausbildungsprogrammen für qualifizierte Karate-Instruktoren bekannt.

Nach wie vor unterrichtet Sensei Safar regelmäßig in den Vereinigten Staaten. Den größten Teil seiner Zeit verbringt er allerdings in Europa, wo er den Aufbau und die Entwicklung von AJKA-Gruppen in Ungarn, Deutschland und anderen Ländern begleitet.

Über fünfzig Jahre sind mittlerweile vergangen, seit Sensei Safar mit dem Karate-Training begonnen hat. Sein erster Instruktor war Toshio Siguria von der Kato-Universität, seinerzeit ein Nidan und Austauschstudent an der Pennsylvania Universität. Nach Beendigung seines Studiums dort kehrte Sensei Siguria nach Japan zurück. Sensei Safar begann dann sein über 30 Jahre fortwährendes Studium unter Sensei Teruyuki Okazaki.



Während der vielen Jahre, die er mit Sensei Okazaki verbracht hat, hatte Sensei die Gelegenheit, mit vielen der großartigsten Karate Instruktor der Welt zu trainieren, Sensei Nakayama, Sensei Nishiyama, Sensei Kase, Sensei Shirai, Sensei Enoeda, Sensei Kanazwar, Sensei Mori und viele mehr.

Als Wettkämpfer hat Sensei Safar die ISKF East Coast Championships viermal in Folge gewonnen. Als Coach hat er während seiner Zeit am South Jersey Karate Club, einem der ersten und ältesten Dojos in den USA, viele Ostküsten- und nationale Teams zur Meisterschaft geführt.

Sensei gehört zur ersten Gruppe von Nicht-Japanern, denen außerhalb Japans der Shodan verliehen wurde. Weiterhin hat er als einer von nur drei erfolgreichen Absolventen den ersten und einzigen dreijährigen Fulltime-Instruktorkurs der JKA außerhalb Japans absolviert. Über viele Jahre hinweg war Sensei Safar gemeinsam mit Sensei Okazaki an der Erforschung des modernen Karate an der Long Island Universität in New York unter der Leitung von Dr. med. Stricevic beteiligt.

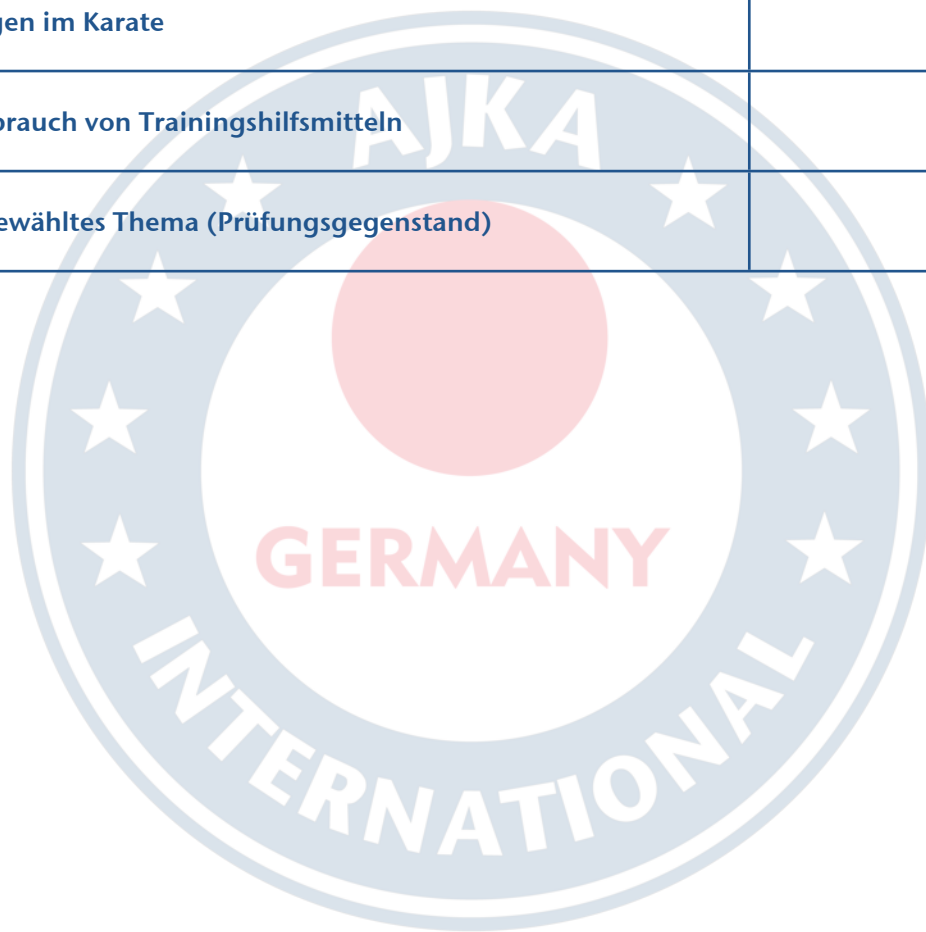
Das vorliegende Instruktorprogramm ist Ergebnis der fundierten Erkenntnisse, die Sensei Safar auf diesem Weg gesammelt hat.

Theoretische Inhalte des Instruktorurses

	Thema	Signatur
1	Was ist Karate-Do?	
2	Systematik der Karatetechniken	
3	Der Unterschied zwischen Sport und Karate-Do	
4	Der Wert des Karate für die körperliche Entwicklung	
5	Körperteile, die im Karate-Do benutzt werden	
6	Karate und Kinesologie	
7	Stände im Karate	
8	Krafterzeugung durch Körperrotation im Karate	
9	Krafterzeugung durch Körperverschiebung im Karate	
10	Krafterzeugung durch Körpervibration im Karate	
11	Die Gegenkraft in Karatetechniken	
12	Stoßtechniken	
13	Körperexpansion und –kontraktion im Karate	
14	Fußtechniken	
15	Geschichte des Karate	
16	Der historische Unterschied zwischen Kampfkunst und Sport	

	Thema	Signatur
17	Schlagtechniken	
18	Kumite	
19	Blocktechniken	
20	Motivation und Wege zu deren Stärkung	
21	Karate und Persönlichkeit	
22	Karatetraining und geistige Konzentration	
23	Karate Training und die Umwelt	
24	Der psychische Zustand und seine Auswirkungen auf die Techniken	
25	Der psychische Zustand und Reflexhandlungen	
26	Der beste psychische Zustand für Schüler während des Gruppenunterrichts	
27	Techniken zum Brechen des Gleichgewichts	
28	Gelenke und Muskelbewegung in wichtigen Fußtechniken	
29	Gelenke und Muskelbewegung in wichtigen Handtechniken	
30	Gesetzmäßigkeiten der Stände in Abhängigkeit von den Prinzipien der Dynamik	
31	Erklärung der Körperverschiebung in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Bewegung	
32	Karate und Selbstverteidigung	
33	Gesundheitsfürsorge für Karateka	
34	Vermeidung und Behandlung von Verletzungen	

	Thema	Signatur
35	Kata	
36	Der Unterschied zwischen körperlichem und nicht-körperlichem Training	
37	Die Vorbereitung von Trainingsplänen	
38	Das Schiedsrichten bei Karatewettkämpfen	
39	Prüfungen im Karate	
40	Der Gebrauch von Trainingshilfsmitteln	
41	Selbstgewähltes Thema (Prüfungsgegenstand)	



Strukturierung der praktischen Lerninhalte

	Grundlagen	Kata	Kumite	Signatur
1	Einführung	Heian #1-5	Sanbon & Gohon Kumite	
2	Körperteile, die im Karate benutzt werden	Heian # 1 & 2	Rückblick/Whlg.	
3	Stände im Karate	Heian #3 & 4	Ippon Kumite	
4	Krafterzeugung durch Hüftrotation im Karate	Rückblick/Whlg. & Chinte	Rückblick/Whlg.	
5	Krafterzeugung durch Körperverschiebung im Karate	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
6	Krafterzeugung durch Körpervibration im Karate	Heian # 5 & Tekki # 1	Ippon Kumite (Handtechniken)	
7	Körperexpansion & -kontraktion	Rückblick & Tekki # 2	Rückblick/Whlg.	
8	Stoßtechniken (Ukewaza)	Bassai Dai & Hangetsu	Ippon Kumite (Fußtechniken)	
9	Schlagtechniken (Uchi-waza)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
10	Fußtechniken (Keri-waza)	Kanku Dai & Jion	Jiyu Ippon Kumite	
11	Blocktechniken (Uke-waza)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
12	Ashi-Barai	Gankaku & Jutte	Jiyu Ippon Kumite (Handtechniken)	
13	Benutzung von Hilfsmitteln	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
14	Ausweichtechniken	Empi & Sochin	Jiyu Ippon Kumite (Fußtechniken)	
15	Kombinationstechniken (Offensiv/Defensiv)	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
16	Selbstverteidigung	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
17	Kihonunterricht	Bassai Sho	Jiyu Kumite (Offensiv)	
18	Kataunterricht	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
19	Kumiteunterricht	Rückblick/Whlg.	Jiyu Kumite (Defensiv)	

	Grundlagen	Kata	Kumite	Signatur
20	Stellungen und Prinzipien der Dynamik	Rückblick/Whlg.	Rückblick/Whlg.	
21	Körperschiebung und Prinzipien der Dynamik	Rückblick/Whlg. Tekki 1 - 3	Jiyu-Kumite Taktik & Strategie	
22	Führung von Unterrichtsstunden, Lehrgängen und Seminaren	Rückblick/Whlg. Shorin-Katas	Rückblick/Whlg.	
23	Organisation und Durchführung von Vorführungen	Rückblick/Whlg. Shorei Katas	Jiyu Kumite Psychologie	
24	Schiedsrichtern (Kumite-Wettbewerbe)	Rückblick Shorei Katas	Jiyu Kumite Psychologie	

WICHTIGE HINWEISE:

Die praktischen Lerneinheiten bringen teilweise erhebliche körperliche Belastungen über einen längeren Zeitraum (ggf. bis zu 4 Stunden) mit sich. Auch kann ein gewisses Verletzungsrisiko angesichts der Inhalte der praktischen Ausbildung nicht ausgeschlossen werden. Den Teilnehmern obliegt deshalb, sich vor Beginn der Ausbildung und bei etwaig auftretenden Problemen und Verletzungen, sich ärztlich auf Trainingstauglichkeit untersuchen zu lassen. Über etwaige bekannte körperliche oder gesundheitliche Beeinträchtigungen und Verletzungen müssen die Teilnehmer den Ausbildungsleiter in ihrem eigenen Interesse vor dem praktischen Training informieren.

Die Teilnahme am praktischen Training erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab. Den Teilnehmern wird empfohlen, eine ausreichende private Unfallversicherung, die auch Sportunfälle abdeckt, vorzuhalten.