

# Chinte

## Die überraschende Hand

### 3. Jukurentainingstag bei Dokan

**Thema:** Waffen der offenen Hand und ihre Anwendungen

**Datum:** Samstag, 27. März 2010

#### Trainingszeiten und Inhalte

**12.30–14.00 Uhr:** Kihon – offene Hände; Ippon-Kumite mit offenen Händen; Wiederholung und Festigung der Bunkai-Grundlagen.

**14.15–15.45 Uhr:** Blocktechniken mit der offenen Hand; Ippon-Kumite mit mehreren Gegenangriffen; Bunkai-Chinte; Kaffeepause.

**16.15–18.00 Uhr:** Kata Chinte; Drei edle Übungen der alten Meister mit verschiedenen offenen Händen; Rückenschule (Ilka).

Wie immer trainieren alle Graduierungen gemeinsam. Im Anschluss Mitbringparty bei Dokan.

#### Jukurentaining



... da bei Dokan schon immer nicht nur das reine „Kata-Laufen“ gelehrt wurde, sondern viel mehr die tiefere Bedeutung einer Kata, ihre Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen der Selbstverteidigung, sowie die von den alten Meistern damit verschlüsselten Botschaften. Am Ende standen dann ... die „edlen Übungen der alten Meister“: Einfache Anwendungen zur Selbstverteidigung, die durch ihre Alltagstauglichkeit bestechen. Alles in allem ein sehr gelungener Trainingsnachmittag.

Steffen Scholz

Dokan in Berlin e.V. • Pistoriusstraße 4 • 13086 Berlin