

Das neue Übungsbuch ist da!

Handbuch KOSHINKAN Band 1

198 Seiten, 18264 Worte, mehr als 6200 Zeichnungen. Gebundene Ausgabe, Umschlag folienkaschiert. Mit einem Vorwort von Albrecht Pflüger. Empfohlen und autorisiert von der Karate-Stilrichtung Koshinkan im DKV.

Auf den knapp 200 Seiten eröffnet sich dem Karateschüler das äußerst umfangreiche Übungsprogramm, so wie es bei uns im Dojo unterrichtet wird. Somit ist das vorliegende Buch nicht nur eine Wissenssammlung, sondern auch ein Nachschlagewerk, um das im Training erlernte zu vertiefen.

Das Übungsprogramm besteht aus gezeichneten Übersichtstafeln mit Übungen sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Warum Zeichnungen und keine Fotos? Zeichnen ist der beste Weg um Überflüssiges wegzulassen und Details zur Geltung zu bringen. Ideal zum Lernen!

Das Programm umfasst:

- Basisinformationen für Anfänger und Fortgeschrittene, Dojo-Regeln, Grundlagen der Karatetechniken, Etiketten, japanische Bezeichnungen und deren Übersetzung...
- Übungsprogramme für die einzelnen Kyu-Stufen beginnend mit dem 9. Kyu (weiß-gelb) bis zum 1. Kyu (dritter Braungurt).
- Kata und Kata-Bunkai, Taikyoku-shodan, Heian-shodan, -nidan, -sandan, -yondan und -godan.
- Bewegungsformen.
- Kumite-Formen Gohon-, Sanbon-, Kihon-Ippon-, Jiyu-Ippon- und Happo-kumite.
- Präsentationsformen.
- Grundlagen der Selbstverteidigungen, Theorie und Praxis.
- Atemübungen (Kokyu-ho) nach Hirokazu Kanazawa.
- Literatur- und Lehrfilmempfehlungen.

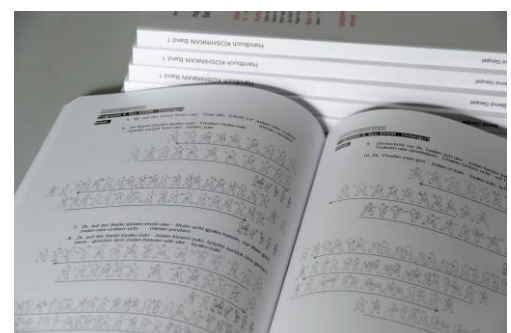
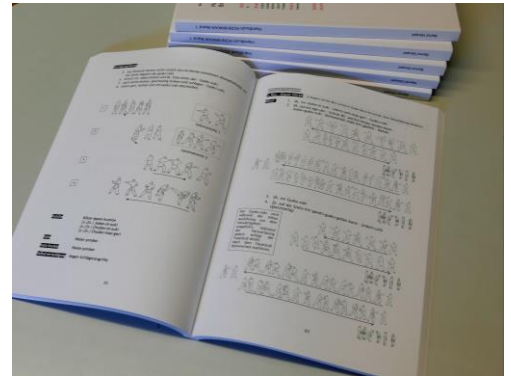
Die gebundene Ausgabe ist erster Linie dazu gedacht, dem Karateschüler eine Hilfe bei seinen Studien zu sein. Also ein Buch für die Trainingstasche.

Alternativ dazu wird noch ein Sammelordner angeboten, als Basisversion mit dem kompletten Handbuch 1, ergänzt durch das Kapitel „Technikpool“ für die Schwarzgurtvorbereitung. Außerdem erscheinen regelmäßig Ergänzungen und Updates zur Erweiterung des Wissensfundus.

Preis Handbuch 1 als gebundene Ausgabe € 15,00.

Preis Sammelordner € 25,00 (nur auf Bestellung).

Die Bücher können im Training gegen Barzahlung abgeholt werden, Ordner bitte per Email bestellen.



Karateverein Pliezhausen Dojo Kotetsu e.V.

Amtsgericht Stuttgart VR 350709 vom 01.06.1988, 1. Vorsitzender Bernd Geupel, Klingenstr. 22, 72124 Pliezhausen

Internet: www.karate-pliezhausen.de, E-mail: b.geupel@karate-pliezhausen.de, Tel. 07127 / 18667

Mitglied im DKV 7/224

Kreissparkasse Reutlingen DE18 6405 0000 0001 3670 89