



# Kyusho Jitsu

# Seminartage 2024/2025

**Wo:** Budokan Essen, Leibniz-Gymnasiums  
Stankeitstr. 22, 45326 Essen

**Wann:** letzter Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

**November 2024 bis 2025**

<u>Datum</u>	<u>Thema:</u>
26.11.2024 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 Punkte</li><li>- die nötigen Schlagrichtungen und Eigenschaften zu den Punkten</li><li>- Schlagtechniken der Hände, Körpereinsatz, Drills</li><li>- Intention/ Absicht bei den Schlägen auf die Punkte</li></ul> Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"><li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li></ul>
28.01.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li><li>- 5 weitere Punkte und Drills</li><li>- Zungenhaltung und Übungen</li></ul> Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"><li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li></ul>
25.02.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li><li>- 5 weitere Punkte und Drills</li><li>- Kraftdreieck</li><li>- Stände mit Übungen</li></ul> Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"><li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li></ul>
25.03.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li><li>- 5 weitere Punkte und Drills</li><li>- Farben mit Übungen</li><li>- Angriffe entlang der Meridiane</li></ul> Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"><li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li></ul>

<p>29.04.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drills</li> <li>- Körpermechanik und Gleichgewichtsbruch</li> <li>- Fingerhaltung mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li> </ul>
<p>27.05.2024 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drills</li> <li>- Richtungstöne mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li> </ul>
<p>24.06.2024 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drills</li> <li>- Visualisierung von Schlagrichtungen mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li> </ul>
<p>29.07.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drills</li> <li>- Yin und Yang mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen Punkte</li> </ul>
<p>26.08.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drill</li> <li>- Kombinieren der Verstärkungen mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li> </ul>
<p>30.09.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drills</li> <li>- Energieschlag und richtige Fausthaltung mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li> </ul>
<p>28.10.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Wiederholung und Fragerunde</li> <li>- 5 weitere Punkte und Drills</li> <li>- Energie stehlen mit Übungen</li> </ul> <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte für den nächsten Seminartag vertiefen</li> </ul>

25.11.2025 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr

- Fragerunde
  - Wiederholung der 55 Punkte aus 2025
  - Übungen mit allen Verstärkungen aus 2025
- Aufgabe:
- Wünsche und Planung der Inhalte für 2026