



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

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

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