

# Dojo Unterrichtsplan (Änderungen vorbehalten)

| Montag                                                               | Dienstag                                                                        | Mittwoch                                              | Donnerstag                                                              | Freitag                                                               | Samstag                                                                                              | Sonntag                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taijiquan & Qigong<br>9.30-10.45 Uhr                                 | Körperwahrnehmung,<br>TSG-Sportkindergarten<br>(9.30-10.30 Uhr)                 | Vorschulgruppen & AG's                                |                                                                         | Taijiquan & Qigong<br>9.30-10.45 Uhr                                  | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs I (9.30-10.30 Uhr)                                   | <b>An Feiertagen findet KEIN Unterricht statt.</b><br>In den Schulferien gelten gesonderte Zeiten, welche im Ferienplan auf der Homepage einzusehen sind. |
| Moderne Selbstverteidigung<br>11.00-12.00 Uhr                        | Selbstbehauptung für Vorschulkinder, TSG-Sportkindergarten<br>(10.30-11.15 Uhr) |                                                       |                                                                         | Moderne Selbstverteidigung<br>11.00-12.00 Uhr                         | Shaolin Kempo<br>(10.45-12.00 Uhr)                                                                   |                                                                                                                                                           |
|                                                                      | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-15.45 Uhr)                           | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-16.45 Uhr) |                                                                         | Freies Training<br>-<br>Open Mat<br>(13.00-15.45 Uhr)                 | Eskrima<br>13.00-14.30 Uhr                                                                           | Martial Arts Fitness<br>11.45-12.45 Uhr                                                                                                                   |
| Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs A (15.30-16.30 Uhr)   |                                                                                 |                                                       |                                                                         |                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
| Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs II (16.40-17.30 Uhr) | Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs C (16.00-17.00 Uhr)              |                                                       | Kampfkunst für Kinder<br>(5-7/8 Jahre)<br>Kurs B (16.00-17.00 Uhr)      | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs III (16.00-16.50 Uhr) | Open Mat & Seminare<br>(14.45-21.45 Uhr)                                                             | Open Mat & Seminare<br>(14.30-16.15 Uhr)                                                                                                                  |
| Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs I (17.40-18.30 Uhr)  | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs III (17.15-18.15 Uhr)           | Jiu Jitsu<br>17.00-18.15 Uhr                          | Kampfkunst für Kinder<br>(7/8-10 Jahre)<br>Kurs II (17.15-18.15 Uhr)    | Jiu Jitsu<br>17.00-18.15 Uhr                                          | <b>Events / Seminare</b><br>ab 16.15 Uhr<br>(Anmeldung & Kosten unter:<br>Kampfkunst@TSGRohrbach.de) | Shaolin Kempo für Beginner<br>18.00-19.30 Uhr                                                                                                             |
| Shaolin Kempo<br>18.45-20.00 Uhr                                     | Martial Arts Fitness<br>19.00-20.00 Uhr                                         | Taijiquan & Qigong<br>18.30-20.00 Uhr                 | <b>Einzelunterricht /<br/>Sonderstunde Kinder<br/>(18.30-19.30 Uhr)</b> | Taijiquan & Qigong<br>18.30-20.00 Uhr                                 |                                                                                                      | <b>Einsteigerkurse</b><br>(verschiedene Zeiten über den Tag verteilt, siehe Zusatzflyer)                                                                  |
| Shaolin Kempo<br>20.15-21.45 Uhr                                     | Jiu Jitsu<br>20.15-21.45 Uhr                                                    | Eskrima<br>20.15-21.45 Uhr                            | Shaolin Kempo<br>20.15-21.45 Uhr                                        | Jiu Jitsu<br>20.15-21.45 Uhr                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                           |

■ Kurse für Kinder (zwei Altersstufen)

■ Kurse für Jugendliche (11-15 Jahre)

■ Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre)

■ Events / Seminare (Kindergeburtstage, Eltern-Kind-Angebote etc.)

## Kampfkunst für Kinder & Jugendliche

**Kinder** lernen durch unser Kampfkunsttraining altersgerecht ihren Körper besser kennen und beherrschen. Eingebettet in das körperliche Training ist die Vermittlung von grundlegenden Fähigkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Die Kinder lernen darüber hinaus ein breites Spektrum an Kampfkunsttechniken kennen.

**Jugendliche** können bei uns zwei Kampfkünste praktizieren: Kempo und Jiu Jitsu. Neben der technischen Ausbildung in der entsprechenden Kampfkunst legen wir viel Wert auf das Training der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.



## Jiu Jitsu

Im Jiu Jitsu befassen wir uns hauptsächlich mit Wurf-, Hebel- und Würgetechniken, darüber spielen aber auch Schlag- und Tritttechniken sowie in fortgeschrittenen Stufen die Waffenkunst der Samurai eine wichtige Rolle. Auch der Bodenkampf, vor allem aus dem brasilianischen Jiu Jitsu, nimmt einen wichtigen Teil des modernen Jiu Jitsu Trainings ein.



## Martial Arts Fitness

Im neuen Martial Arts Fitness Kurs fördern wir Kondition, Kraft und Mobilität durch effektive Übungen. Neben der körperlichen Fitness wird auch die geistige Gesundheit durch ganzheitliche Bewegungs- und Koordinationsübungen gestärkt. Partner- und Gruppentraining schaffen zusätzlich Motivation und Teamgeist. Wir kombinieren moderne Fitnessmethoden mit klassischen Übungen unserer Kampfkünste.



## Moderne Selbstverteidigung

Angst und Unsicherheit nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Viele Menschen fragen sich, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten würden und ob sie sich und ihre Familie im Ernstfall verteidigen könnten. Wir bieten Ihnen einen fortlaufenden Kurs an, in dem Sie lernen sich effektiv zu behaupten und optimal zu verteidigen.



## Shaolin Kempo

Unser Kempo ist eine sinojapanische Kampfkunst, deren Wurzeln auf das chinesische Shaolin Kloster zurückzuführen sind. Bei uns stehen wie bei den meisten südchinesischen Kungfu Stilen die Hand- und Fausttechniken mit festen Ständen im Vordergrund.



## Taijiquan & Qigong

Taijiquan ist eine innere Kampfkunst aus China. Die gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung der sanften Bewegungsabläufe des Taijiquan und auch des Qigong haben sich dort seit Jahrhunderten bewährt.



## Eskrima

**Eskrima** ist ein Name für die philippinischen Kampfkünste, die sich dadurch auszeichnen, dass sie den Gebrauch der Waffen zuerst lehren und die waffenlosen Aspekte wie etwa das philippinische Boxen, dann von den Waffentechniken ableiten. Die bekannteste Waffe der Philipinos ist der Kurzstock, der einzeln oder doppelt verwendet wird.



Bitte beachten Sie, dass Probestunden nur nach vorheriger Absprache stattfinden können (Kampfkunst@TSGRohrbach.de)