



ShoShin Projekt
Schlenkertstraße 7
51491 Overath

www.shoshin.info

SHOSHIN SHIRT SHOP

MADE IN
GERMANY



Im Internet direkt bestellen:
shoshin.spreadshirt.net



Kampfkunst – professionell & traditionell

Es ist ein schöner Gedanke, dass der Kampfkunstlehrer nicht für das Portemonnaie, sondern aus dem Herzen heraus arbeitet.

Auf der anderen Seite ist jede Kampfkunst vielschichtig und komplex und weder das Erlernen noch das Unterrichten ist einfach, will man es wirklich ernsthaft betreiben.

Der Lehrer im Dojo ist ein Spezialist. Er trainiert selbst hart und viel – und er widmet viel Zeit dem Unterrichten. In vielen Fällen regelt er auch die Verwaltungsfragen des Dojos, oder er ist zumindest daran beteiligt.

Weil die meisten Lehrer nicht vom Kampfkunsttraining leben können und somit voll berufstätig sind, gibt es zwei Möglichkeiten für den engagierten Trainer: Das eigene Training einschränken – was seine Entwicklung beschneidet und die Qualität senkt – oder an anderen Stellen Zeit und Kraft einsparen – was zu Lasten der Familie und der Freunde geht.

Vielleicht sollte also etwas, für das man sich wirklich engagiert, in jedem Fall aus Herz und Portemonnaie kommen?

ShoShin Partnerdojos erhalten Unterstützung, um die eigene Arbeit professioneller zu gestalten und auf diese Weise auch die Inhalte weiter zu verbessern: Im Netzwerk mit anderen Dojos, über Fortbildungen, und weil endlich der Zeitspielraum größer wird.

Partnerdojos

Kampfkunstlehrer stehen vor mannigfachen Herausforderungen, und wer gut sein will, lernt selber immer weiter – und muss gleichzeitig mit hoher Qualität unterrichten.

Fortbildung für sich selbst und die anderen Trainer im Dojo, die Erweiterung der eigenen Angebote, immer neue Ideen, zu all dem gibt es jetzt Austausch und Unterstützung in den ShoShin Partnerdojos.

Experten und Anfänger

Die Kampfkünste kennen viele Experten – aber nur die entwickeln sich weiter, die noch mit den Augen des Anfängers staunen und neue Impulse aufnehmen können.

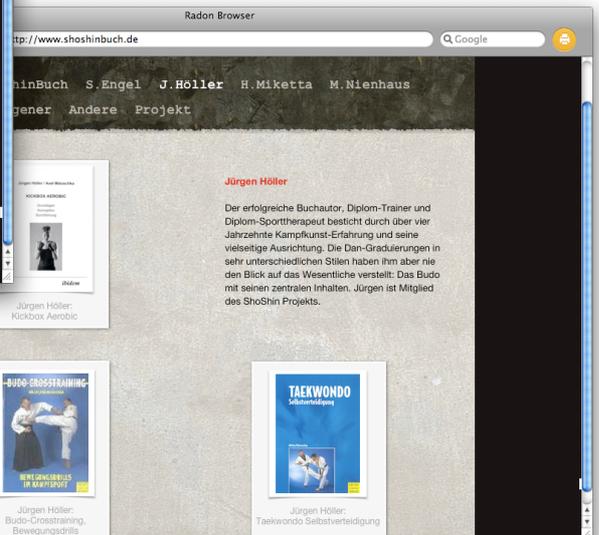
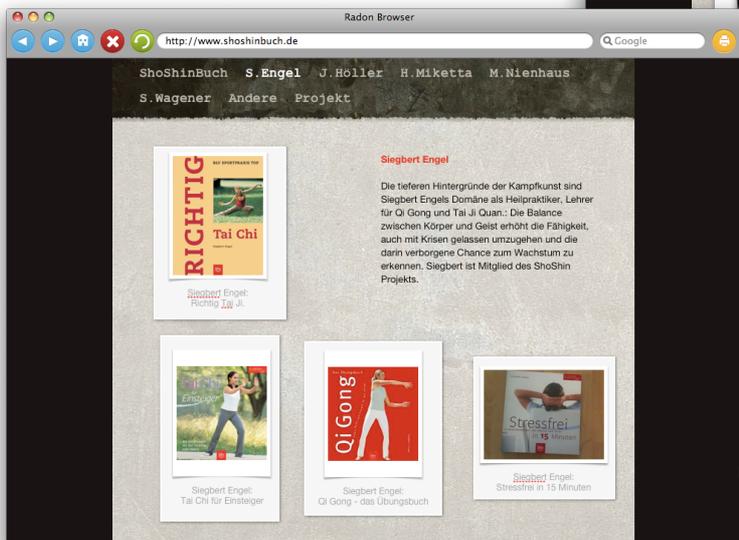
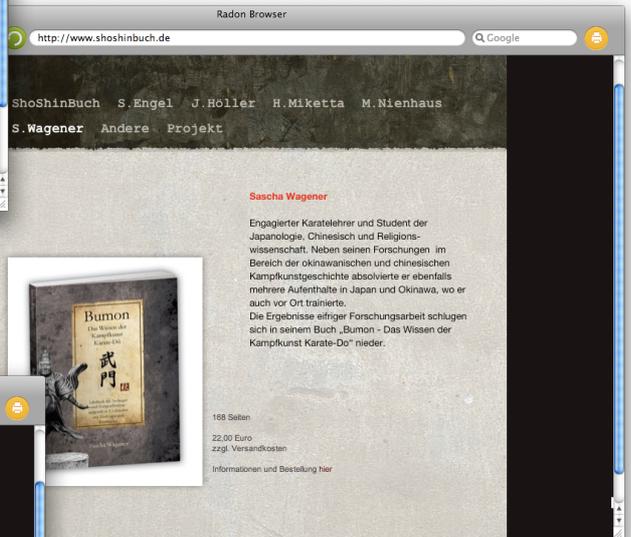
Das ShoShin Projekt vernetzt Lehrer, die sich den Geist des Anfängers bewahrt haben und selbst lernen und lehren möchten. Trainings, Lehrgänge, Veröffentlichungen und reger Austausch:

Professionell in Inhalt und Form, denn Kampfkunst kann nicht nur „nebenbei“ geschehen.

Traditionell in der Suche nach den tieferen Hintergründen der Kampfkunst in Sport, Selbstverteidigung und Philosophie.



www.ShoShinBuch.de



Bücher aus dem ShoShin Projekt

SHOSHIN PARTNERDOJOS – KAMPFKUNST MIT KONZEPT



Netzwerk & Erfahrung
Organisation, Werbung, PR
Bonsai-Kampfkunst
Lehrer
Training
Gewaltprävention
Gesundheit

Teamwork als ShoShin Partnerdojo

Ein ShoShin Partnerdojo ist nicht mehr alleine – und bekommt im Netzwerk der anderen Dojos interessante Informationen, Austausch und Hilfestellungen.

Netzwerk-Treffen

Das ShoShin Projekt organisiert für alle Partnerdojos einmal jährlich ein Netzwerktreffen mit gemeinsamen Training und Austausch.

Das Training umfasst stets 1,5 Stunden, die Partnerdojos können Wunschthemen einreichen.

Für Partnerdojo-Mitglieder kostet der Samstag 5,- Euro – Gäste können für 15,- Euro am Treffen teilnehmen.

Schon vier Wochen vor dem Treffen gibt es eine Tagesordnung mit wichtigen Themen, die dann bis zum Treffen noch ergänzt werden können.

Trainings-Konzepte

Die ShoShin Partnerdojos können die Mitglieder des ShoShin Projektes für das eigene Training buchen. Zu festen, gut kalkulierbaren Preisen mit 25 Prozent Rabatt im Vergleich zu den normalen Kosten.

Eine Liste der möglichen Angebote kann als PDF jederzeit angefordert werden.

Wie werden wir ShoShin Partnerdojo?

Die ShoShin Partnerdojos stehen jedem offen. Eine einfache Email oder auch ein Telefonanruf genügen – im ShoShin Projekt leitet Patrick Ehrmann den Bereich Partnerdojos, er kann Fragen schnell und unkompliziert beantworten.

Der Mitgliedsbeitrag kostet 15,- Euro pro Monat. Das Dojo erhält über diesen Betrag eine offizielle Rechnung und kann ihn voll absetzen – eine Kündigung ist jeweils zum Halbjahr möglich.

Einzelpartner

Auch wenn Einzelpersonen nicht Partnerdojo werden können – wer als Trainer oder Trainierender gerne die Vorteile der ShoShin Partnerdojos nutzen will, kann dies tun.

Die Einzelmitgliedschaft kostet 7, Euro pro Monat, die restlichen Bedingungen sind die gleichen.

SHOSHIN PARTNERDOJOS – KAMPFKUNST MIT KONZEPT



Netzwerk & Erfahrung
Organisation, Werbung, PR
Bonsai-Kampfkunst
Lehrer
Training
Gewaltprävention
Gesundheit

Detailinfos: Organisation und Verwaltung

Ob Sportverein oder professioneller Anbieter von Kampfkunst – Organisation und Werbung sind oft Stiefkinder, die nur nebenbei bearbeitet werden. Für ShoShin Partnerdojos gibt es handfeste Hilfen.

Warum das Rad immer neu erfinden? Warum nicht von den Erfahrungen anderer profitieren? Wer eine neue Schule gründet und sich für die Form des Vereins entscheidet – verbindlich für die offiziellen Sportverbände, und abgesehen davon auch sonst in vielerlei Hinsicht praktisch – erhält von Anfang an Unterstützung:

Vereinsgründung

Wir helfen bei:

Satzung & Ordnungen

- Protokolle
- Anmeldungen
- Antrag auf Gemeinnützigkeit
- Versicherung
- Planung und Orga
- Checkliste

Neue ShoShin Partnerdojos erhalten fertige Unterlagen, die individuell angepasst werden können, und Beratung dazu.

Kosten: 40,- Euro pauschal

Führungstraining

Ein Dojo mit Mischung aus Ehrenamtlichkeit und bezahlter Arbeit verlangt gute Führung:

- Wie führe ich einen Verein?
- soziale Kompetenz
- Fallen und Probleme
- Kommunikation
- Ziele und Vereinbarungen

Kosten: 3 Stunden und 120,- Euro, zzgl. Fahrtkosten

Organisations-Workshop

- Wie sieht der Verein aus?
- Wie ist die Führungsstruktur?
- Welche Regeln geben wir uns?
- Wie vereinbaren wir Organisatorisches und Disziplinarisches?
- Wie qualifizieren wir die Trainer?

Kosten: 3 Stunden und 120,- Euro, zzgl. Fahrtkosten

Kinder- und Jugendarbeit

Das vielleicht schwierigste Thema im Dojo, denn hier gilt es die Interessen mehrerer Zielgruppen zu verbinden und wirklich alle Trainer und Verantwortlichen ins Boot zu holen. Workshop für die eigenen Möglichkeiten.

Kosten: 2 Stunden und 80,- Euro, zzgl. Fahrtkosten

Veranstaltungen und Events

Wer Veranstaltungen richtig plant und erfolgreich umsetzt, erzeugt damit ein hohes Gruppengefühl im Dojo, Werbewirksamkeit und Aufmerksamkeit vor Ort – und zu guter Letzt erwirtschaften gute Veranstaltungen auch noch Einnahmen. Die ShoShin Partnerdojos erhalten Leitfäden, die sie in Ruhe durchsprechen und auf die eigenen Belange anpassen können.

Kosten: 2 Stunden und 80,- Euro, zzgl. Fahrtkosten

Direktkontakt: Partnerdojos@shoshin.info

SHOSHIN PARTNERDOJOS – KAMPFKUNST MIT KONZEPT



Netzwerk & Erfahrung
Organisation, Werbung, PR
Bonsai-Kampfkunst
Lehrer
Training
Gewaltprävention
Gesundheit

Detailinfos: Werbung und Öffentlichkeitsarbeit

Ob Sportverein oder professioneller Anbieter von Kampfkunst – Organisation und Werbung sind oft Stiefkinder, die nur nebenbei bearbeitet werden.

Für ShoShin Partnerdojos gibt es handfeste Hilfen.

Für eine solide und erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit ist es wichtig, dass alle Verantwortlichen im Dojo dieselbe Sprache sprechen und die gleichen Ideen verfolgen.

Oft ist überraschend, wie weit die Meinungen auseinander klaffen – unausgesprochen wird das nicht selten zur großen Hürde.

Vision, Slogan, Motto

- Was ist unsere zentrale Botschaft?
- Wie treten wir auf?
- Wer sind unsere Zielgruppen?
- Wie wollen wir die erreichen?

Erst auf dieser Basis geht es dann um die Werbeplanung:

- Welche Werbemittel wollen wir nutzen?
- Was ist sinnvoll für uns?
- Welche Kontakte haben wir?
- Welche können wir aufbauen?
- Welches Budget können wir uns vorstellen?
- Wer macht die Werbung – inhaltlich?
- Wer erstellt sie technisch?

Es entsteht ein Plan für Werbung, mit Verantwortlichen, die für die Umsetzung zuständig sind.

Kosten: 4 Stunden und 160,- Euro,
zzgl. Fahrtkosten

Werbungs- und Presse-Bausteine

In den ShoShin Partnerdojos ist schon sehr viel Werbung entstanden: Broschüren, Pressemitteilungen,

Kosten: 2 Stunden und 80,- Euro,
zzgl. Fahrtkosten

Veranstaltungen und Events

Wer Veranstaltungen richtig plant und erfolgreich umsetzt, erzeugt damit ein hohes Gruppengefühl im Dojo, Werbewirksamkeit und Aufmerksamkeit vor Ort – und zu guter Letzt erwirtschaften gute Veranstaltungen auch noch Einnahmen. Die ShoShin Partnerdojos erhalten Leitfäden, die sie in Ruhe durchsprechen und auf die eigenen Belange anpassen können.

Kosten: 2 Stunden und 80,- Euro,
zzgl. Fahrtkosten

SHOSHIN PARTNERDOJOS – KAMPFKUNST MIT KONZEPT



Netzwerk & Erfahrung
Organisation, Werbung, PR
Bonsai-Kampfkunst
Lehrer
Training
Gewaltprävention
Gesundheit

Detailinfos: Qualifizierung für Lehrer und Bonsai-Kampfkunst-Konzept

Die Lehrer sind das Rückgrat eines erfolgreichen Dojos. Wer in eine hohe Qualifikation dieser Lehrer investiert, sorgt nicht nur für besseres Training und höhere Leistung – er bindet auch das Ausbilderteam langfristig an die eigene Schule.

Im ShoShin Projekt gibt es vielfältige Möglichkeiten der Fortbildung und Zertifizierung für Trainer und Lehrer.

Im Mittelpunkt steht dabei die Qualifizierung über die normalen Inhalte der Trainerausbildung in den Sportverbänden hinaus. Spezifische Kampfkunst-Inhalte sind das zentrale Thema.

ShoShin Coach

Die Zertifizierung zum ShoShin Coach liefert grundlegendes Wissen und handfeste Bausteine für die sofortige Umsetzung im Kampfkunsttraining:

- Kampfkunst und das Energiesystem
- Gesundheit und Leistungsaufbau
- Koordination und Konzentration
- Soziales Lernen und Gewaltprävention

Vier Samstage, Mindestteilnehmerzahl: 10
Kosten: 40,- Euro pro Samstag und Person.

ShoShin Instructor

Der Aufbaukurs vertieft die Inhalte und Themen des ShoShin Coach, liefert weitere Bausteine und erhebliche Vertiefungen des Programmes im ShoShin Coach.

- Methodik und Didaktik
- Zielgruppenorientierung und „Schwellendidaktik“
- Interaktion, Kommunikation, Wirkung
- Bodyword: Gesundheit, Energie, Kraftentwicklung, Haltung und Leistungsfähigkeit

Vier Samstage, Mindestteilnehmerzahl: 6
Kosten: 60,- Euro pro Samstag und Person

Bonsai-Kampfkunst-Lehrer

Das Bonsai-Kampfkunst-Konzept des ShoShin Projekts ist ausgereift und liegt als Buch „Bonsai-Karate“ vor.

Die Zertifizierung „Bonsai-Kampfkunst-Lehrer“ bearbeitet die Inhalte dieses Buches praktisch und hilft beim sofortigen Aufbau einer Kindergruppe im Dojo.

Ein Wochenende, Mindestteilnehmerzahl: 10
Kosten: 50,- Euro pro Person

Wir bearbeiten die Inhalte des Buches, es ist sinnvolle Voraussetzung für das Wochenende.

SHOSHIN PARTNERDOJOS – KAMPFKUNST MIT KONZEPT



Netzwerk & Erfahrung
Organisation, Werbung, PR
Bonsai-Kampfkunst
Lehrer
Training
Gewaltprävention
Gesundheit

Detailinfos: Gewaltprävention

Das Thema Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gehört in den meisten Dojos zu den wichtigsten Inhalten. Dazu gehört breit gefächert die gesamte Gewaltprävention.

Das ShoShin Projekt kooperiert seit jeher eng mit Prävent e.V., dem Experten für das Thema Gewaltprävention und Konfliktmanagement im Raum Köln/Bonn, hervorgegangen aus der Arbeit der Polizei Bergisch Gladbach.

ShoShin Partnerdojos können die Zertifizierungsangebote des Prävent e.V. mit einem Rabatt von 40 % pro Training nutzen – und im eigenen Dojo ebenso umsetzen wie zum Beispiel an Schulen oder in vergleichbaren Einrichtungen.

Gewaltprävention an Grundschulen

Die Ausbildung umfasst:

- Elternabend und Lehrerschulung
- Basiskurs Gewaltprävention
- Spezialkurse mit Kindern

Drei Samstage á 60 Euro pro Person.
Mindestteilnehmer: 10.

4Boys-Jungenkurse

Hintergrundinformationen, Basisarbeit und ein Baukastensystem für die Arbeit mit Jungen.
Zwei Sonntage á 60 Euro pro Person.
Mindestteilnehmer: 10.

Selbstbehauptung für Frauen

Ein komplettes, detailliertes und ausgefeiltes Konzept zum Thema Selbstbehauptung für Frauen.

Die Durchführung der Kurse sollte an die Zusammenarbeit mit Pädagogin/Psychologin und wenn möglich der örtlichen Polizeidienststelle gekoppelt sein.

Wer das Seminar erfolgreich bewältigt, erhält dazu Unterstützung.

Das gesamte Kurskonzept ist nicht sportlich, sondern baut auf das Thema Selbstbehauptung – es wird also eine große Bandbreite von Fachwissen und Hintergründen vermittelt, in Rollenspielen und mit Fallbeispielen gearbeitet, darüber hinaus der sportliche Teil trainiert.

6 Sonntage á 60 Euro pro Person.
Mindestteilnehmer: 10.

SHOSHIN PARTNERDOJOS – KAMPFKUNST MIT KONZEPT



Netzwerk & Erfahrung
Organisation, Werbung, PR
Bonsai-Kampfkunst
Lehrer
Training
Gewaltprävention
Gesundheit

Detailinfos: Gesundheit

Gesundheit und Fitness, sportliche Inhalte, aber auch weiterführende asiatische Inhalte bis hin zur Traditionellen Chinesischen Medizin sind Themen, die in der Kampfkunst immer wieder gestreift werden. Hier können sie fundiert werden.

Physiologie

Gemeinsam mit Physiotherapeut Carsten Gilberg erarbeiten die Teilnehmer Hintergrundthemen der Gesundheit in der Kampfkunst:

- Wirbelsäulenschule in der Kampfkunst
- Richtiges Muskeltraining für eine stabile Rumpfmuskulatur
- Knieschule/Gelenkschule: Wie benutze/be-laste ich meinen Körper richtig
- Herzkreislauftraining in der Kampfkunst: Wie wichtig ist die Ausdauer?
- Muskeldehnung: Wann und wie?
- Ernährung: Was darf ich und was sollte ich vermeiden?

Ein Samstag á 30 Euro pro Person.
Mindestteilnehmer: 10.

Kinesiologie: Touch for Health

Martin Nienhaus sorgt für die solide Ausbildung in Angewandter Kinesiologie und zeigt dabei eindrucksvoll die Verbindungen zur Kampfkunst.

Touch For Health I:

Grundlage des Muskeltestens
und der Balancearbeit

Erweiterung und Vertiefung:

Touch For Health II

Touch For Health III

Touch For Health IV

Die Kosten der Touch for Health Ausbildung betragen 190,- Euro pro Seminar und Person. Martin bietet darüber hinaus Aus- und Weiterbildung in Emotional Rescue und Sportkinesiologie an – wer mehr wissen will, einfach anfragen.

Tai Chi Chuan kompakt

Siegbert Engel bietet diesen Einstieg ins Tai Chi Chuan: 4 Wochenenden an denen die 24-Bilder-Sequenz (Peking-Form) gelernt wird. Bestandteil der Seminare:

- Dehnen
- Zur Ruhe kommen
- Form Teil I-IV
- Zentrieren, Verwurzeln, Loslassen

Kosten pro Wochenende: 70,- Euro
Mindestteilnehmerzahl: 12, maximal 25

Direktkontakt: Partnerdojos@shoshin.info

Bildersprache der Kampfkunst

Trainer: Martin Nienhaus

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Martin Nienhaus

... ist Karateka seit 1976, Heilpraktiker, ausgebildeter Akupunkteur und Kinesiologe. Er gilt als einer der renommiertesten Lehrer auf dem Gebiet der Verbindung von Karate-Do und traditioneller chinesischer Medizin.

Kampf und Energie: Kata als komplexe Metapher für das Leben

Im Mittelpunkt steht für Martin immer die Kata. Deren Bildersprache liefert die Ideen für die kämpferische Anwendung, darüber hinaus aber auch zur Energie- und Körperarbeit.

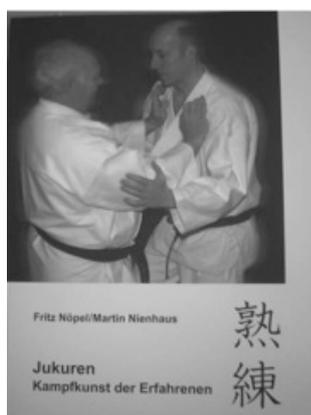
Die Basis dafür ist sein fundiertes Wissen über die Hintergründe.

Themen:

1. Die Wandlungsphasen im Karate (5 Elemente)
2. Die Tiere in der Kata
3. Die Edlen Übungen der Alten Meister
4. Energie- und Kampfübungen

Mehr dazu auch im Buch:
Kampfkunst der Erfahrenen.

<http://www.shoshin.info>



ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos
... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Gesundheitstraining

Trainer: Carsten Gilberg

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Carsten Gilberg

... ist Karateka seit 1989, betreibt neben dem Shotokan Karate auch intensiv das AKS-Karate und legt großen Wert auf Vielseitigkeit. Als Physiotherapeut ist er außerdem Spezialist für Gesundheitsthemen.

Gesund bleiben im Kampfkunsttraining

Die Kampfkünste stehen häufig im Ruf, besonders gefährlich oder ungesund zu sein, und ein gewisser Nimbus von „Ich bin total kaputt, ich habe hart trainiert“ gehört in vielen Fällen auch zum Nimbus der Kampfkunstschüler.

Dem gegenüber steht die Tatsache, dass die Verletzungshäufigkeit in vielen Fällen geringer ist als in Teamsportarten, wo sportlicher Ehrgeiz auf Gruppendynamik trifft.

Grundvoraussetzung für gesundes Training ist allerdings auch die richtige Vorbereitung, die richtige Art der Bewegungen und vor allem ein Mindestmaß an körperlicher Fitness.

Carsten hilft im Gesundheitstraining, Fallstricke des Trainings zu erkennen und damit Verschleiß und Verletzungen vorzubeugen.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Budo-Crossdrills

Trainer: Jürgen Höller

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Jürgen Höller

... ist vielseitiger Allround-Budoka mit über 40jähriger Erfahrung und mehrfacher Buchautor. Sein Schwerpunkt: realistischen Kämpfen - als Diplomtrainer und Sporttherapeut beachtet er dabei auch Gesundheitsaspekte.

Kreativ Erfahrungen schaffen und Reaktionen schulen mit Drills

Nur was verlässlich eingeschliffen, tausendmal erlernt und probiert, wirklich verinnerlicht ist, kann auch unter Druck und in Krisensituationen noch abgerufen werden.

Das reine Erlernen von Techniken führt also nicht zum echten Erfolg, auch ihr Einsatz am Partner muss erlernt und immer wiederholt werden.

Budo-Crossdrills sind Übungsformen, mit denen sich flexibles Kämpfen und kreative Reaktionen auf unterschiedliche Situationen einüben und einschleifen lassen.

Zum Training gibt es auch Jürgens Buch für die langfristige Vertiefung und das Training im Dojo.

<http://www.shoshin.info>



ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Druckvolles Kämpfen

Trainer: Sascha Kühnel

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Sascha Kühnel

... ist Sportwissenschaftler, engagiert-vielseitiger Kampfkünstler mit Dan-Graden in vielen verschiedenen Stilrichtungen und Landestrainer NRW für das Ju Jutsu Duo System. Seine Leidenschaft gilt dem Freighting.

Im freien Kampf bestehen: Druck aufbauen und aushalten

Kampfkunst ist definitiv „Kunst“ - aber ihr Kern liegt nach wie vor im Kampf. Diese Aspekte gehen im täglichen Training in vielen Fällen unter, auch weil natürlich die Gruppen in vielen Dojos bunt gemischt sind und für jeden etwas dabei sein soll.

Im wirklich freien Kampf, wie ihm sich derzeit die Freight-Szene wieder annähern möchte, zählt neben allen anderen Fertigkeiten aber vor allem Durchhaltevermögen und ein kühler Kopf auch unter Druck.

Ein Aspekt, für den es sinnvolle und vor allem handfeste Übungsmöglichkeiten gibt. Trainingseinheiten, in denen Saschas vielseitige Erfahrungen voll zum Einsatz kommen.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Tonfa, Messer, Kobutan

Trainer: Detlef Kröschel

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Detlef Kröschel

... ist Vollblut-Sportlehrer, Kampfkunst-Seiteneinsteiger und hat lange Jahre die Personenschützer des Bundeskriminalamts BKA ausgebildet. Heute sind Methodik und Didaktik der Kampfkunst sein Spezialbereich.

Waffen-Training mit dem Experten

Training mit Waffen ist in vielen Dojos ein häufiges Thema - und gehört auch in vielen Kampfkunst-Stilrichtungen zum festen Repertoire.

Detlef nähert sich dabei von einer erfrischend praxisnahen Seite: Frei von Prüfungsprogrammen, Stilartspezifika und allem anderen unterrichtet er das, was funktioniert.

Um den gesamten Themenbereich abzudecken, ist mindestens ein Tagestraining sinnvoll. Bei nur zweistündigen Trainings ist es empfehlenswert, sich für Tonfa, Messer oder Kobutan zu entscheiden.

Auf Wunsch sind auch speziell für Profis abgestimmte Trainings möglich - also für Polizisten oder Mitarbeiter von Sicherheitsdiensten.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Flexibles Kämpfen

Trainer: Carsten Gilberg

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Carsten Gilberg

... ist Karateka seit 1989, betreibt neben dem Shotokan Karate auch intensiv das AKS-Karate und legt großen Wert auf Vielseitigkeit. Als Physiotherapeut ist er außerdem Spezialist für Gesundheitsthemen.

Flexibilität in Training und Anwendung

Immer neue Ideen, kreative Anwendungen, ein offenes Auge für die Möglichkeiten der eigenen Kampfkunst ohne die Scheu, auch in anderen Stilrichtungen zu „räubern“ - das sind Kernvoraussetzungen für kämpferische Flexibilität.

Anhand von Heian-Kata des Shotokan-Stils eröffnet Carsten eine Vielzahl an Möglichkeiten bis hin zum Einsatz und zur Abwehr von Waffen.

Von einer solchen Trainingseinheit profitieren vor allem Teilnehmer, die schon eine zumindest vom Ablauf bekannte Kata mitbringen.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Schwert, Stock und andere Waffen

Trainer: Sascha Uvira

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Sascha Uvira

... ist Ninja durch und durch. Den neun Ryu des Bujinkan Budo Taijutsu gehört seine ganze Aufmerksamkeit, als Schüler des Ninja-Großmeisters Soke Hatsumi ist er regelmäßig in Japan und unterrichtet international.

Umgang mit den Waffen des Ninja

Das Ninjutsu schult den Umgang mit einer Vielzahl an Waffen als natürlichen Bestandteil des eigenen, traditionellen Systems - und diese Fertigkeiten bieten Anregungen für nahezu jedes Kampfkunstsystem.

Saschas besondere Leidenschaft gilt seinem Katana, und deswegen steht regelmäßig das Schwert im Mittelpunkt seiner Waffenlehrgänge. Aber auch andere typische Ninja-Waffen - Shuriken, Stock, Messer - gehören zum Repertoire des Shidoshi aus dem Westerwald.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Renzoku Keiko Shotokan

Trainer: Heero Miketta

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Heero Miketta

... lernt Karate seit 1989, beschäftigt sich intensiv mit den Hintergründen seiner Kampfkunst und initiierte das ShoShin Projekt. Daneben arbeitet er als Experte für Gewaltprävention für den Prävent e.V.

Neue, kämpferische Ansätze für das Shotokan Karate

Der Kanon aus Kihon-Kata-Kumite im Shotokan-Karate hat seine Hintergründe in der Historie der Stilrichtung. Er vermittelt ein solides Grundlagentraining, das allerdings Schwerpunkte setzt, die für ein kämpferisches, anwendbares Karate nur bedingt sinnvoll sind.

Ein weiteres Manko: Das traditionelle, sportliche Shotokan ist auf einige wenige Strategien beschränkt: Kämpfen in einer gewissen Distanz, die Elemente Feuer und Wind dominieren.

Die Idee des Renzoku Keiko im Shotokan bietet neue Ansätze für das Training des Kihon. Technik-Kombinationen werden mit diesem Konzept als Tür zu Strategien und Prinzipien genutzt: Die fünf Elemente, Tierformen im Shotokan, Kämpfen gegen mehrere Gegner, Befreiungstechniken und viele weitere Themen sind Inhalt des Trainings.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Werfen und Bodenkampf

Trainer: Sascha Kühnel

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Sascha Kühnel

... ist Sportwissenschaftler, engagiert-vielseitiger Kampfkünstler mit Dan-Graden in vielen verschiedenen Stilrichtungen und Landestrainer NRW für das Ju Jutsu Duo System. Seine Leidenschaft gilt dem Freefighting.

Kompetenzerweiterung: Vom Stand zum Boden

Realistische Kämpfe verlaufen in vielen Fällen nicht nur im Stand - und doch ist das eine Ebene, mit der viele Kampfkünste sich fast ausschließlich beschäftigen.

Eine Kompetenzerweiterung in Richtung Wurf und Bodenkampf eröffnet neue Möglichkeiten, vor allem aber gibt sie die Sicherheit, auch in unerwarteten Situationen noch reagieren zu können.

Das Thema ist natürlich hoch komplex - und so können einzelne Trainingseinheiten oder Lehrgänge stets nur ein Einstieg sein, der dann beliebig vertieft werden kann.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Kämpfen ohne Sicht

Trainer: Detlef Kröschel

Dauer: 2 Stunden
bis 4 Stunden

E-Mail: projekt@shoshin.info



Detlef Kröschel

... ist Vollblut-Sportlehrer, Kampfkunst-Seiteneinsteiger und hat lange Jahre die Personenschützer des Bundeskriminalamts BKA ausgebildet. Heute sind Methodik und Didaktik der Kampfkunst sein Spezialbereich.

Alle Sinne nutzen: Die Augen ausschalten

Mit verbundenen Augen Fliegen mit Esstübchen aus der Luft schnappen - derartige Szenen gehören fest zum Repertoire von Martial Arts-Movies.

Auch in den realen Kampfkünsten gehört das Kämpfen ohne Sicht zu den ganz hohen Künsten, denn es fordert die Konzentration auf Sinne, die wir sonst gerne zugunsten der Augen vernachlässigen.

Gerade für scheinbare Distanz-Kampfsportarten gibt es hier viel zu entdecken. Detlef führt über eine Vielzahl von Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen an das Thema heran - um dann den Teilnehmern den großen Spaß des blinden Kämpfens zu erschließen.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Distanz und Täuschung

Trainer: Sascha Uvira

Dauer: 2 Stunden
bis Tageslehrgang

E-Mail: projekt@shoshin.info



Sascha Uvira

... ist Ninja durch und durch. Den neun Ryu des Bujinkan Budo Taijutsu gehört seine ganze Aufmerksamkeit, als Schüler des Ninja-Großmeisters Soke Hatsumi ist er regelmäßig in Japan und unterrichtet international.

Souverän den Abstand und den Gegner beherrschen

Die richtige Distanz, das richtige Verhältnis zum Gegner, ein geschultes Auge für die Bewegungen des anderen und Souveränität im Umgang mit Angriffen - Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen zum Erreichen dieser Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt des Seminars.

Aber nicht nur die eigene Aufmerksamkeit ist dabei wichtig. Wer die Aufmerksamkeit des Gegners beherrscht, hat entscheidende Vorteile: Täuschung und Fallenstellen sind deswegen eng verbundenes Zusatzthema.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Zentrieren, Verwurzeln, Loslassen

Trainer: Siegbert Engel

Dauer: 4 Stunden
in ruhiger Atmosphäre

E-Mail: projekt@shoshin.info



Siegbert Engel

... ist Heilpraktiker, Buchautor und Lehrer für Tai Chi Quan und Qi Gong. Sein besonderes Augenmerk gilt den inneren Anteilen der asiatischen Bewegungskünste - und den damit verbundenen gesundheitlichen Themen.

Sehr (!) intensives Training, stilartübergreifend und persönlich

Vier Stunden sehr intensives Üben und Strukturarbeit - nichts für Ungeduldige (oder gerade für die?).

Siegbert widmet sich den inneren Anteilen der asiatischen Bewegungskünste, und das heißt: Stille und Bewegung sind eins, Atmung und Haltung in der Ruhe werden zur Tür für ganz persönliche Erkenntnisse und tiefgehende Erlebnisse.

Zentrieren, Verwurzeln und Loslassen sind Basis der Kampfkünste, und die Erkenntnisse dieses Workshops verändern auch die eigene Einstellung zum Training über den Körper hinaus.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.

Kämpfen im Wasser

Trainer: Detlef Kröschel, Heero Miketta

Dauer: 2 Stunden
bis 4 Stunden

E-Mail: projekt@shoshin.info



**Detlef Kröschel
und Heero Miketta**

... arbeiteten schon lange vor der Gründung des ShoShin Projektes zusammen. Das Konzept „Kämpfen im Wasser“ entwickelten sie 2005 und haben es seitdem ständig verfeinert.

Wasser - die ultimative Herausforderung

Kämpfen in Strategie und Taktik, Techniken und Methoden sind uns vertraut - wir können uns mit aggressiven Gegnern auseinandersetzen, vielleicht auch mit mehreren Angreifern...

...aber können wir das auch, wenn wir dabei noch schwimmen müssen? Den festen Boden unter den Füßen verlieren? Eine dritte Bewegungsdimension zu beherrschen haben?

Kämpfen im Wasser ist eine hochinteressante Herausforderung, die ganz neue Ideen und Methoden mit sich bringt. Für das Training ist allerdings eine zwingende Voraussetzung: Eine Schwimmhalle ohne Publikumsbetrieb.

<http://www.shoshin.info>

ShoShin Kampfkunst-Konzepte

Die Kampfkunstkonzepte des ShoShin Projekts sind handfeste Angebote für Dojos, die ihr eigenes Angebot erweitern möchten.

Jeder der im ShoShin Projekt vertretenen Kampfkunstlehrer hat eigene Schwerpunkte und beschäftigt sich intensiv mit speziellen Themen. Diese können Interessierte jetzt buchen.

Der Preis:

Pro Unterrichtsstunde und Trainer kosten die Angebote bis auf wenige Ausnahmen 50,- Euro, zuzüglich Fahrtkosten von 0,25 Euro pro Kilometer.

ShoShin Partnerdojos

... erhalten 25 % Prozent Rabatt.



Detlef Kröschel
Sportlehrer, Experte für Selbstverteidigung und Anwendung von Zwang mit und ohne Waffen, langjähriger Personenschutzausbilder des BKA.



Sascha Kühnel
Sportwissenschaftler, Landestrainer Ju Jutsu Duo System NRW, 3. Dan Ju Jutsu, 2. Dan Ju Jutsu Do, 1. Dan Judo.



Heero Miketta
Karatelehrer, Initiator des ShoShin Projektes, Experte für Gewaltprävention. 3. Dan Karate.



Boris Holzbach
4. Dan Bujinkan Budo Taijutsu, Ninjutsuka, Schüler von Shidoshi Sascha Uvira.

Himmelfahrtslehrgang 2008

Karate, Ninjutsu, Jujutsu, Messer, Tonfa, Kämpfen im Wasser

im Gedenken an Thorsten Heyer
in diesem Jahr in Aachen



Kampfkunst an Himmelfahrt:

Cross-Over-Training mit Austausch und Wissenserweiterung - seit 2004 auf Sylt.

**Im Gedenken an Thorsten Heyer
in diesem Jahr in Aachen.**



Der Ort:

Turnhalle Minoritenstraße in 52062 Aachen

Der Termin:

Donnerstag, 1. Mai 2008
(Christi Himmelfahrt)
bis Samstag, 3. Mai 2008

Die Kosten:

35,- Euro
15,- Euro Tageskarte

Übernachtung in der Halle versuchen wir
zu ermöglichen.

Jugendherberge:
Maria Theresia Allee 260, 52074 Aachen
Tel.: +49(0241)71101-0

Ausrichter:

Aachener Judo Club 1953 e.V.

Mehr Infos:

ShoShin Projekt, projekt@shoshin.info
Ira Treske, iratreske@freenet.de

www.shoshin.info

	DON	FREI	SAM
10.30 - 12.00		KÜHNEL	KRÖSCHEL
13.00 - 14.30	MIKETTA	MIKETTA	KÜHNEL (13.00 - 14.00)
15.00 - 16.30	KÜHNEL	HOLZBACH	HOLZBACH (14.15 - 15.15)
17.00 - 18.30	HOLZBACH	KRÖSCHEL	KÄMPFEN IM WASSER (16.00 - 18.00)
ABEND	PARTY	NUDELOPER (ALL YOU CAN EAT)	KARATEPRÜFUNG DKV PARTY

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine
Haftung jeglicher Art.

ANGST

KAMPFKUNST-LEHRGANG

Kämpfen ohne Sicht
Kämpfen mit Handicap
Mehrere Gegner
Reagieren unter Druck
Lebensbedrohliche Angriffe
Befreiungstechniken
Einsatz von Waffen

Emotional Rescue:

Kinesiologie mit
Martin Nienhaus

Stress und Angst:

mit Medizinerin
Sandra Diefenbach

Klettern:

mit Patrick Ehrmann

Grillen:

Am Samstagabend,
im Preis inbegriffen

Teilnahmegebühr:

30,- Euro für beide Tage

6. und 7. September 2008

**Gymnastikhalle Kürten
in der Gesamtschule Kürten**

Zeiten:

Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr

Veranstalter:

Venture-Dragon Kampfkunst e.V.
gemeinsam mit ShoShin Projekt

Sascha Kühnel

Landestrainer Ju Jutsu
Ju Jutsu Do, Judo, Taekwondo

Detlef Kröschel

Sportlehrer, langjähriger
BKA-Personenschutz-Ausbilder

Heero Miketta

Karatelehrer, Experte für
Gewaltprävention

Martin Nienhaus

Karatelehrer, Kinesiologe



Kontakt:

Patrick Ehrmann
Patrick.Ehrmann@shoshin.info
Fon 0152/08532579

SOMMER- KATA- LEHRGANG

**Sommerferienstart NRW:
Abschlusslehrgang**

Samstag, 21. Juni 2008

11.00 - 17.00 Uhr
mit kurzen Pausen

Teilnahmegebühr:
10,- Euro

Veranstalter:
Kaizen Kampfkunst e.V., Lindlar
gemeinsam mit ShoShin Projekt

Ort:
Karate-Dojo Lindlar, Vossbrucher
Straße. Ortseingang erste Kreuzung
rechts, bis zum Kreisverkehr,
dort auf den Parkplatz der
Halle neben der Feuerwehr.

Kyu-Prüfung Shotokan:
ab 17.30 Uhr mit Heero Miketta

Kontakt:
Stefan Larisch
Stefan.Larisch@shoshin.info
Fon 0170/4728866

<http://www.karate-lindlar.de>
<http://www.shoshin.info>



Heian Kata Shotokan:

fünf Stunden - fünf Kata
Kata & Bunkai

mit Heero Miketta, 3. Dan
und Carsten Gilberg, 2. Dan

Für alle Teilnehmer gibt es eine Urkunde,
wie viele Stunden sie durchgehalten haben.

12 Stunden

KAMPFKUNST-LEHRGANG

7. März 2009, 23.55 Uhr
bis 8. März 2009, 11.55 Uhr

durchgehendes Training, wechselnde Themen
Durchhaltevermögen gefragt
(Pausen jederzeit möglich)

Sascha Kühnel

Landestrainer Ju Jutsu
Ju Jutsu Do, Judo, Taekwondo

Detlef Kröschel

Sportlehrer, langjähriger
BKA-Personenschutz-Ausbilder

Heero Miketta

Karatelehrer, Experte für
Gewaltprävention

Carsten Gilberg

Karatelehrer, Physiotherapeut

Mit gemeinsamem Brunch nach
Trainingsende am Sonntag
und Urkunde mit
Anzahl der trainierten Stunden.



Teilnahmegebühr:
25,- Euro, inklusive
Brunch nach Trainingsende

Gymnastikhalle Kürten
in der Gesamtschule Kürten

Veranstalter:
Venture-Dragon Kampfkunst e.V.
gemeinsam mit ShoShin Projekt

Kontakt:
Patrick Ehrmann
Patrick.Ehrmann@shoshin.info
Fon 0152/08532579
<http://www.shoshin.info>