

## 9 Gründe die für das Kampfkunsttraining sprechen

Warum warten? Warum Zeit verschwenden, wenn das Leben doch so kurz ist?

Wir trainieren um bessere Menschen zu werden und unser Potential voll auszuschöpfen.

Wir trainieren nicht, um unser Wissen oder Können gegen Andere anzuwenden oder einzusetzen.

In der Kampfkunst suchen wir die Perfektion in unserer Technik. Wir suchen nicht den Sieg über unser Gegenüber, sondern den Sieg über uns Selbst. Den Sieg über unsere Bequemlichkeit, Ängstlichkeit, unsere schlechten Angewohnheiten oder was uns sonst noch alles abhalten könnte, heute schon eine bessere Version unserer Selbst zu sein.



Selbstverteidigung



Gesundheit



Selbstverwirklichung

### Holistischer Ansatz

Im Training wird der Mensch ganzheitlich angesprochen. Der Körper wird als Waffe eingesetzt, im ständigen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Die Psyche wird vom Bewegt-Sein beeinflusst, vom ständigen Wechsel zwischen aufrechtem Stand und demütiger Verbeugung.

Der Geist wird geschult, ruhig und konzentriert zu bleiben - auch in un stetigen und turbulenten Zeiten.

### Aktivität

Wir trainieren auf allen Bewegungsachsen und in unterschiedlichen Belastungsformen, was sich in einem harmonischen Zuwachs an Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht auswirkt. Das Immunsystem, der Stoffwechsel, das Herzkreislaufsystem und das Atemvolumen werden durch regelmässiges Training günstig beeinflusst. Gleichzeitig werden Endorphine, sog. „Glückshormone“ ausgeschüttet, welche Stress abbauen und so der Regeneration nach dem Training und dem Allgemeinbefinden zugutekommt.



## **Konzentration**

Offline zu sein und keine Ablenkung durch dauernde Beschallung von Infotainment oder lauter Musik zu erleben, sind fast schon vergessene Momente in unserem hektischen Alltag.

Ruhig und konzentriert, gefordert und gefördert sich einer Sache zu widmen bedeutet eine neue Lebensqualität zu erfahren.

## **Durchhaltewille**

Schläge & Rückschläge, Fallen & Aufstehen: Im Leben werden wir alle in irgendeiner Form damit konfrontiert.

Im Training lernen wir auch mal einen Schlag einzustecken, wenn wir nicht schnell genug reagieren können. Wir lernen bewusst abzuklopfen - „aufzugeben“, unsere Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, um daran arbeiten zu können. Wir lernen auch hinzufallen ohne uns dabei zu verletzen.

Wir lernen wieder aufzustehen, weiter zu machen, unsere eigenen Grenzen zu überwinden. Wir lernen zu kämpfen.

## **Selbstvertrauen & Respekt**

Die eigene Komfortzone zu verlassen ist ein Muss, um effektiv trainieren zu können; daraus resultiert immer ein Zuwachs an Selbstvertrauen. Das Erlernen von effizienten Selbstverteidigungstechniken gibt uns Selbstvertrauen, welches wir uns nur durch das konsequente Überwinden unserer eigenen Grenzen aneignen können.

Den Respekt, den man dafür erntet, kann Anderen genauso entgegengebracht werden.

## **Körper & Geist**

Sehen, hören, fühlen; aussen wie innen - dies alles zusammen kann im Kampfkunsttraining geübt werden. Der Moment einer Schreckstarre und diese zu überwinden zeigt uns die Macht des Geistes auf. Unsere Haltung, Körpersprache und all unsere Bewegungen beeinflussen unsere Psyche und unseren Geist, genauso wie unser Gemütszustand sich auf unsere Haltung, Körpersprache und all unserer Bewegungen beeinflusst.

Demütige und respektvolle Verbeugung vor einem Trainingspartner formen uns genauso wie kraftvolle Schläge bei einem Bruchtest.



## Lösungsstrategien

Jeder Angriff braucht eine andere Lösungsstrategie. Bei einem Angriff ist die erste Wahl nicht dort zu sein, wo der Angriff passiert. Im Idealfall erkennen wir Konfliktpotential frühzeitig und können dies beeinflussen, so dass es zu keiner körperlichen Auseinandersetzung kommt.

Wir erlernen Deeskalationsmethoden, welche im Alltag angewandt werden können.

## Atmung

Korrekte Atemtechniken werden im Training automatisiert. Wir üben, unseren Atem zu beobachten, erlernen ihn zu kontrollieren, bewusst anzuhalten, Spannung aufzubauen oder zu Entspannen. So können wir positiv Einfluss nehmen auf unserer ganzen Körper, Psyche und Geist.

## Das Do erreichen

**Do** bedeutet der Weg.

Das Do erreichen bedeutet, dem Weg bis zum Schluss zu folgen. Nur so können wir unser volles Potential ausschöpfen.