

Workshops Sportkinesiologie zur „Maximale Ausschöpfung Ihres Taekwondo Könnens“

am Sa, 7.4.18 in der Stammschule 1090, Julius-Tandlerplatz 3



Sportkinesiologischer Trainer der:

- Rafa Nadal Academy, Manacor, Mallorca
- AEP (balearische Torwarteschule), Palma, Mallorca
- Germany Golf Academy, Son Antem, Mallorca

Kinesiologische Ausbildungen

- Brain-Gym® Instructor
- Tennis mit Kinesiologie
- Brain Gym I und II
- Edu-Kinestetik für Fortgeschrittene
- Optimale Gehirnorganisation
- Tools of the trade und One Brain I
- Touch for Health I - IV und Prüfung zum TFH-practitioner
- Touch für Insider
- Hyperton X
- Sportkinesiologie
- Kinesiologie als wirkungsvolle Hilfe bei Lernblockaden und Lernstörungen
- Du kannst mehr-beim Rechnen I und II
- Vision Circles
- Movement Dynamics
- MET (Meridian Energie Techniken nach Franke®)
- Psych-K®



Was ist **X-motion** Sportkinesiologie?

Ein Analysetool das die „versteckten Schwächen“ eines Sportlers ans Tageslicht bringt und - wissenschaftlich belegt - aufzeigt, warum bestimmte Techniken, Kicks, Schläge trotz guten und intensiven Trainings, einfach nicht zufriedenstellend gelingen wollen.

Ein Aktivierungssystem zum Fördern ebendieser brachliegenden aber unabdingbaren Ressourcen. Werner hat sein kinesiologisches Fachwissen mit den Inhalten seines Sportwissenschaftsstudiums und der stattlichen Tennislehrerausbildung zusammengeführt und verschiedene methodische Serien an speziellen Bewegungsübungen kreiert, die in ganz kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung zuvor fehlerhafter Bewegungsabläufe bewirken.

Workshop A Kleinkinder 3-6 Jahre: 9.00-10.00 Uhr 15 Euro
für die jüngsten Schüler (3 - 6 Jahre) eine Einheit von 55 Minuten, in der wir zunächst einmal nur spielerisch unser Gleichgewicht, unsere Augenbewegungen und unsere Geschicklichkeit in der Zusammenarbeit zwischen Armen und Beinen sowie zwischen rechter und linker Körperseite wahrnehmen. Auf den Ist-Zustand aufbauend werden wir uns altersadäquat durch das Training „spielen“. Wir aktivieren unsere Sinnessysteme mit kinesiologischen Übungen (Brain-Gym©) sowie speziellen Bewegungsübungen mit Bällen, Seilen, Kegeln usw., um die neurologische Kommunikation zwischen beiden Gehirnhälften zu stimulieren und wir werden am Ende eine Menge Verbesserungen feststellen. Dazu sind auch ganz herzlich möglichst viele Eltern eingeladen, denn ich werde für diese Bezug nehmen auf den Zusammenhang zwischen nicht aktivierten, aber unverzichtbar, wichtigen Sinnessystemen und daraus möglicherweise später resultierenden Lernschwierigkeiten im schulischen Bereich und in der Persönlichkeitsentwicklung.

Workshop B Kinder 7-12 Jahre: 10.30-12.30 Uhr 25 Euro
Die Inhalte entsprechen dem Workshop A, jedoch wird altersadäquat auf einem höheren Niveau gearbeitet.

Workshop C für Jugendliche und Erwachsene (ab 13+ Jahre): 13.30-19.00 Uhr 50 Euro
Dieses beinhaltet und vertieft Workshop A und B, hier liegt der Theorie-/Praxisanteil bei 50:50, ein Manual wird bereitgestellt. Die Essenz der Workshops liegt in einem erweiterten Verständnis der Themen:

Sportkinesiologische Einzelsessions à **55 Minuten** in den Folgetagen **So, 8.4. und Mo 9.4.18** im Zeitraum **9.00-19.00** in der Stammschule 1090 buchbar

-> Informationen zu den Einzelsessions erhalten sie unter: werner.elsner@gmx.at

Der Sportler nennt ein konkretes Ziel, an dem er bereits seit Längerem arbeitet, dabei aber irgendwie auf der Stelle zu treten scheint und nicht zufriedenstellend vorankommt. In einer Einzelsession definieren wir ganz präzise ein sportliches Ziel („Ich will Folgendes erreichen: ...“). Profunde und tiefergehende kinesiologische Techniken (Muskeltests und -aktivierungen am Massagetisch, u.A.) helfen uns, die zugrundeliegende Blockade zu erkennen und zu beseitigen - den Stein aus dem Weg zu räumen. Im Anschluß erhält der Schüler ein persönliches Programm an Übungen (koordinativen, visuellen, energetischen, mentalen, ganz individuell auf ihn abgestimmt), das er über etwa 4 Wochen selbstständig als homeplay durchführt. Nach zwei Wochen erfolgt, auf die Fortschritte abgestimmt, eine Modifizierung des Programms via Internet (z.B. per Mail, per Video, per Skype ...).

Hier auch noch einen Link zu meiner Homepage „Kinesiologie für Kampfsport“:
www.sport-kine.com/deutsch/sportarten/kampfsport/

- wie funktioniert (aus kinesiologischer Sicht) das Geist-Körper-Seele-System Mensch?
- was passiert physiologisch und emotional/mental in mir, wenn ich unter „Streß“ gerate?
- welche „verdeckten Stressoren“ setzen im Training/Alltag meinen Sinnessystemen zu?
- Anleitungen zur Selbsthilfe: was kann ich tun, wenn ich mich plötzlich außerhalb meiner Komfortzone befinde? Wie erkenne ich, wenn ich „out of PACE“ bin? PACE = ein meridianenergetischer Zustand - Positiv/Aktiv/Clear/Energetisch
- praktische Körpererfahrungen: welche Anforderungen bringen mich - nachweislich, wir werden das sehr anschaulich und gemeinsam erfahren - aus meinem Gleichgewicht? Was läßt mich buchstäblich „umkippen“, obwohl ich es nicht bewußt wahrnehme? Welche Anforderungen ziehen mir Energie ab?
- Wie gut sind meine koordinativen und visuellen Voraussetzungen für eine Kampfsportart? Wir testen dabei unsere für Taekwondo relevanten Teilleistungssysteme:
 - statisches und dynamisches Gleichgewicht
 - Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Körperseite
 - Koordination zwischen Armen und Beinen
 - Ganzkörperrhythmus in der Vor- und Rückwärtsbewegung
 - binokulares Sehen
 - Augenfolgebewegungen (eye-tracking)
 - Größe der Komfortzone des Gesichtsfeldes
 - die Konvergenz beider Augen, und vieles mehr ...

Anmeldung und Infos: camp@yu-taekwondo.at oder **01 / 99 6 99 00 60**
unter Angabe von Name und Workshopwunsch A, B oder C!