

## Einladung:

In der Fortsetzung zu dem BuL Heki-Technik vom 20./21.4.2013 mit dem Schwerpunkt "Funktionale Anatomie des Schultergürtels" wird ein weiterer **Bundeslehrgang am 16./17.11.2013 in Hamburg** stattfinden. Der Lehrgang kann aber auch von Kyujin besucht werden, die im April nicht dabei waren.

**Trainer haben bei der Anmeldung Vorrang.  
Der Lehrgang wird mit 4 Stunden für die Lizenzverlängerung anerkannt.**

**Inhaltlich wird bei diesem Lehrgang folgendes angeboten:**

- 1. Eine Einführung in die "Funktionale Anatomie der Atmung".**
- 2. Grundlagen für die beim Kyudo anzustrebende Koordination von Haltung, Atmung und die Arbeit des Schultergürtels.**
- 3. Beurteilung von Haltung und Atemführung in der Alltagshaltung und beim Schießen.**
- 4. Übungen, die im Training als Auf- bzw. Abwärmübungen genutzt werden können bzw. als "Hausaufgabe" erteilt werden können, um die physischen Voraussetzungen durch regelmäßiges Training auch außerhalb der Kyudo-Übungszeiten anzubahnen.**

**Es werden Übungen und Bewegungsfolgen vorgestellt und eingeübt, bei denen mit und ohne Gerät geübt wird.**

**Bei den Geräten kommen Kurzhanteln, Thera- bzw. Deuser-Band und Flexibar zur Anwendung.**

**Wer über derartige Trainingsmittel verfügt, kann sie gerne mitbringen, da nur eine begrenzte Anzahl leihweise zur Verfügung steht.**

**Bei den Übungen ohne Geräte werden außer zweckgymnastischen Übungen auch Bewegungsfolgen und Einzelübungen aus anderen Bewegungsformen (Yoga, Ruesi Datton, Nuad Boran) vorgestellt und eingeübt.**

**Es werden einige Grundsätze zum Thema "Auf- und Abwärmen" erörtert bzw. wiederholt.**

### **5. Exemplarische Übertragung auf das eigene Schießen.**

Neben der üblichen Kyudoausrüstung sollte jeder Teilnehmer für den 4. Übungsteil gewöhnliche Sport- oder Freizeitkleidung mitbringen. Wünschenswert ist außerdem eine leichte Bodenmatte (z.B. Yoga- oder Gymnastikmatte) oder Decke, da einige Übungen auch im Liegen ausgeführt werden und der Hallenboden vermutlich schon etwas kühl ist.

Für einige Themen wird es kodierte Unterlagen geben. Die Kosten dafür sind nicht im Lehrgangspreis enthalten.

Man kann aber natürlich auch alles selbst mitschreiben.

Mit freundlichen Grüßen  
Feliks F. Hoff

