



**IOGKF.dk instruktøruddannelse:**

## **Modul 4. Hojo-Undo**

**Hojo-Undo** herunder Chiishi, Nigirigame, Sashi, Makiwara, Konkoken mm. Kurset er for dig, der vil noget mere med din Karate. Har du lyst til på et tidspunkt at komme til at undervise, er du allerede instruktør, eller har du en forestående sortbæltegraduering, vil dette være kurset hvor du får mulighed for at fordybe dig. På dette kursus gennemgår vi de vigtigste Hojo Undo redskaber i dybden, således at du efter kurset ikke burde være i tvivl om hvilke øvelser du skal lave når du underviser og ved en Dan-Graduering. Du får et grundigt indblik i de traditionelle øvelser, hvordan de skal udføres samt hvad de gør for din karate træning. Hojo Undo er det begreb der refererer til træningen med redskaber. På Okinawa har man altid brugt hjemmelavede redskaber for at optræne muskler og udvikle kontakt-styrke og dermed forbedre træningen af ægte kampkunst. Brugen af disse redskaber er nøglen til at udvikle ødelæggende styrke i karate teknikkerne. Instruktøruddannelsen er opdelt i 5 moduler, og kan tages i vilkårlig rækkefølge, og det er valgfrit om du vil tage ét modul, eller alle 5. Først når de 4 første moduler er gennemført, er man uddannet instruktør.

**Tid/Sted: Onsdag den 30. januar 2019 kl. 17.30-21.00**

**Køge Karate Klub, Tigervej 14, 4600 Køge**

**Senseis: Sensei Torben Svendsen, 7. Dan og Sensei Jakob Kold-Christensen, 6. Dan**

**Tilmelding: Mail til [jakobkoldchristensen@gmail.com](mailto:jakobkoldchristensen@gmail.com) senest den 23.01.19.**

**med navn, grad, alder, klub, mail og hvilket Hojo-Undo udstyr du medbringer. Tilmeldingen er bindende.**

**Betaling: Kr. 200,- som betales kontant på dagen**

**Målgruppe: Minimum 14 år og 3. Kyu.**

**Medbring: Gi, bælte, drikkedunk, frugt/snack, papir, blyant og gerne eget Hojo-Undo udstyr i form af Chiishi, Nigirigame, Sashi, og Konkoken.**