

## Merkblatt für Anfänger

Willkommen in der Vereinigung für Shaolin-Kampfsysteme und Zen-Kampfkunst e.V. Seit über 20 Jahren sind wir bestrebt, unsere traditionelle Kampfkunst an interessierte und eifrige Mitglieder weiterzugeben. Du kannst Teil eines Systems werden, das seit vielen Jahrhunderten von Meistern auf ihre Schüler übertragen wird und das Dich gesund und ausgeglichen hält. Damit Du bei Deinem Training größtmöglichen Erfolg erlebst, möchten wir Dich auf einige wichtige Punkte hinweisen:

1. **Vergiss alles**, was Du in den Medien über Karate, Kung-Fu oder andere Kampfkünste gehört oder gelesen hast. Nur beim Training kannst Du erfahren, wie die Kampfkünste trainiert werden.
2. **Übe und wiederhole** das Gelernte regelmäßig zuhause und überwinde Deine Trägheit. Trainiere möglichst täglich, auch wenn es nur wenige Minuten sind. Aus Angst vor Fehlern nichts zu tun, ist der einzige wirkliche Fehler, den Du begehen kannst.
3. **Bring dich zur Ruhe und habe keine Angst**, wenn Du die Trainingshalle betrittst. Werde leise und lasse den Stress des Alltags außerhalb. Es gibt keinen Grund für Nervosität. Das Training ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Es wird von niemandem etwas Besonderes erwartet. Nur Wille und etwas Intelligenz sind für das Weiterkommen notwendig.
4. **Komme regelmäßig zum Training**. Wir sind ein Verein und keine Schule. Das bedeutet auch, dass du ein Teil unserer Gemeinschaft bist und wir deine regelmäßige Teilnahme erwarten und benötigen. Sollte dies aus beruflichen oder familiären Gründen nicht immer möglich sein, so übe noch intensiver und disziplinierter zuhause. Jedes verpasste Training ist ein Schritt zurück. Komme daher auch bei leichter Krankheit zum Training und beobachte! Dies kann eine faszinierende Erfahrung sein.
5. **Miss deinen Fortschritt an dir selbst**. Manche Menschen sind talentierter oder sportlicher als andere und kommen schneller vorwärts. Dennoch kann jeder Mensch nach seinen eigenen Maßstäben enorme Erfolge erzielen. Lerne, Dich einzuschätzen.
6. **Verstehe, was es bedeutet, ein „Prinzip“ zu trainieren**. Fortschritt zeigt sich nicht in der Anzahl verschiedener Techniken, die Du beherrschst. Es kommt darauf an, wie man seine Techniken gelernt und perfektioniert hat. Dies erreicht man nicht durch das geistlose Aneinanderreihen zahlloser Techniken, sondern durch die unablässige Auseinandersetzung mit einigen wenigen Abläufen.

7. **Übe nicht was du kannst, sondern was du nicht kannst.** Wir sind gewohnt, das zu tun, was wir am besten können. Diese Einstellung bringt uns aber nicht weiter. Nur, wenn wir uns mit unseren Problemen und Mängeln auseinandersetzen, machen wir wirkliche Fortschritte.
8. **Trainiere den Geist.** Zum Training gehören Konzentration und das Erlernen von Abläufen und Fachbegriffen. Nutze dies zur Steigerung Deiner geistigen Fähigkeiten. Sie werden Dir auch im Alltag hilfreich sein.
9. **Höre auf deinen Körper und verschiebe Deine Grenzen.** Gutes Training besitzt ein Leistungsmaß, das Jedem erlaubt, die eigenen Grenzen auszutesten. Wie hart das Training ist, bestimmst Du größtenteils selbst durch die Intensität Deines Einsatzes. Horche dabei stets auf die Signale Deines Körpers: Es gibt einen gesunden Schmerz, der eine Leistungssteigerung mit sich bringt. Es gibt auch einen Schmerz, der vor Verletzungen warnt. Lerne Deinen Körper zunächst kennen, bevor Du alles von ihm forderst und dann fordere es ein!
10. **Zum Schluss:** Möglicherweise ist Deine Trainingsgruppe schon weit fortgeschritten. Versuche nicht, an einem Abend alles zu lernen, sondern beschränke Dich auf Weniges. Mach Dir keine Gedanken, als Anfänger schlecht auszusehen. Jeder von uns hat genau wie Du begonnen und wird sich freuen, Dir auf Deinem Weg behilflich zu sein. Bei Problemen oder Fragen kannst du Dich jederzeit an Deinen Lehrer oder Deine Trainingspartner wenden. ***Und nun viel Freude und viel Erfolg!***

### **Kleiner Knigge des Kampfkunsttrainings**

- Verbeuge Dich beim Betreten und Verlassen der Halle.
- Erweise auch Deinen Übungspartnern mit einer kleinen Verbeugung Respekt.
- Schalte Dein Handy aus, bevor Du die Halle betrittst.
- Unterlasse beim Training überflüssige Kommentare. Das Training ist ein Hort der Ruhe.
- Während des Trainings und in der Halle wird weder gegessen noch getrunken.