

Die Karateakademie im Tatsu-no-Miya

龍の宮

und das Keiko-kan Dôjô

稽古館

Präsentieren:

## Das Uchi-Deshi-Projekt

家弟子のプロジェクト

### Variante I:

#### Das Keiko-kan Dôjô

Veranstaltet ganzjährig nach Vereinbarung  
im urigen Bauernhaus: intensives Training,  
in einem eher meditativen Rahmen in idyllischer Natur

### Variante II:

#### Die Karateakademie Tatsu no Miya

Veranstaltet zu festgesetzten Terminen  
im modernen Dôjô: intensives Training  
verbunden mit einem attraktiven Freizeitprogramm

Ein Uchi-Deshi ist ein Schüler, der nicht nur zum täglichen Training in ein Dôjô kommt, sondern für eine gewisse Zeit im Hause des Lehrers lebt. Er nimmt an allen Unterrichtseinheiten des offiziellen Stundenplans teil und unterzieht sich darüber hinaus speziellen Übungsprogrammen. Für einen Uchi Deshi hat der berühmte Satz „Das Training findet nicht nur im Dôjô statt“ seine volle Berechtigung.

Das Keiko-kan Dôjô bei Heidelberg unter der Leitung von Andreas F. Albrecht (Co-Autor, Lektor und Mitherausgeber von *schlatt-books*) und die Karateakademie Tatsu-no-Miya in Tauberbischofsheim unter der Leitung von Schlatt bieten ab sofort Uchi-Deshi-Projekte an.

Das Keiko-kan Dôjô bei Heidelberg kann gleichzeitig zwei, in Ausnahmefällen drei Teilnehmern Plätze zur Verfügung stellen. Der Tagespreis von 90 Euro beinhaltet das Training, 3 x täglich Essen inklusive alkoholfrei Getränke sowie die Übernachtung im Haus-Dôjô.

Das Tatsu-no-Miya Dôjô in Tauberbischofsheim unter der Leitung von Schlatt kann zehn Teilnehmer aufnehmen und kostet 490,- Euro pro Woche (Montag bis Freitag).

Im Keiko-kan Dôjô legt man besonderen Wert auf die Zen-philosophische meditative Begleitung einer trainingsintensiven Zeit.

Die Karate Akademie Tatsu-no-Miya bietet neben dem Training ein attraktives freizeitorientiertes Programm an.

Zu den Uchi-deshi-Projekten bauen Andreas und Schlatt gerade eine informative Webseite auf. Sobald es etwas Neues zu diesem Projekt zu sagen gibt, versenden wir einen Newsletter. Wer sich bereits jetzt für das Uchi deshi Projekt im Keiko-kan Dôjô bei Heidelberg interessiert, informiert und meldet sich bei

**Andreas F. Albrecht**, Telefon 06222 – 66 21 06, oder [info@karate-wiesloch.de](mailto:info@karate-wiesloch.de)

und

Wer sich bereits jetzt für das Uchi-Deshi-Projekt in der Karateakademie Tatsu-no-Miya interessiert, informiert und meldet sich bei

**Schlatt**, Telefon 09341-897635 oder [schlatt@schlatt-books.de](mailto:schlatt@schlatt-books.de)

Mit den besten Grüßen:  
Andreas F. Albrecht und Schlatt

Die **erste Projektwoche im Tatsu-no-Miya findet vom 14. Juni bis zum 18. Juni 2010** statt und ist eine optimale Vorbereitung auf Dan-Prüfungen im Sommer. (Teilnehmerzahl ist strengstens auf 10 Personen limitiert)

Der Wochenplan im Tatsu-no-Miya sieht folgendermaßen aus, wobei aus organisatorischen und wetterbedingten Gründen Abweichungen möglich sind, die aber das „**Uchi-Deshi-Projekt**“ in seiner Qualität nicht mindern. Natürlich bieten die Zeiten zwischen den „Pflichttrainingseinheiten“ auch Gelegenheit sich zurückzuziehen und auszuruhen. Der Punkt „Freizeit/Theoretisches Studium“ ist individuell und frei zu nutzen.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:30- 9:00	<b>Traditionelles Training</b>	<b>Traditionelles Training</b>	<b>Traditionelles Training</b>	<b>Traditionelles Training</b>	<b>Traditionelles Training</b>
9:00-10:00	gemeinsames Frühstück	gemeinsames Frühstück	gemeinsames Frühstück	gemeinsames Frühstück	gemeinsames Frühstück
10:00-11:00	Freizeit/ Theoretisches Studium	Freizeit/ Theoretisches Studium	Freizeit/ Theoretisches Studium	Freizeit/ Theoretisches Studium	Freizeit/ Theoretisches Studium
11:00-12:00	Freizeit/ Theoretisches Studium	<b>Erarbeitung höherer Kata oder Technik</b>	Freizeit/ Theoretisches Studium	Freizeit/ Theoretisches Studium	Freizeit/ Theoretisches Studium
12:00-13:00	<b>Erarbeitung höherer Kata oder Technik</b>	Kochen und Mittagessen	<b>Erarbeitung höherer Kata oder Technik</b>	<b>Erarbeitung höherer Kata oder Technik</b>	<b>Erarbeitung höherer Kata oder Technik</b>
13:00-14:00	Kochen und Mittagessen	Hochseil-Klettergarten	Kochen und Mittagessen	<b>Erarbeitung höherer Kata oder Technik</b>	Kochen und Mittagessen
14:00-15:00	Mondo	Hochseil-Klettergarten	Mondo	Bogenschießen im Wald auf 3D Ziele und Gaumenfreude	Freizeit/ Theoretisches Studium
16:00-17:00	Freizeit/Theoretisches Studium	Hochseil-Klettergarten	Freizeit/Theoretisches Studium	Bogenschießen im Wald auf 3D Ziele und Gaumenfreude	Freizeit/ Theoretisches Studium
17:00-18:00	Abendessen	Hochseil-Klettergarten	Abendessen	Bogenschießen im Wald auf 3D Ziele und Gaumenfreude	Prüfungen bis zum 1. Kyû
18:00-19:00	Freizeit/ Theoretisches Studium	Abendessen	Freizeit/Theoretisches Studium	Bogenschießen im Wald auf 3D Ziele und Gaumenfreude	Abendessen
19:00-20:00	<b>Traditionelles Training ab 19:30</b>	Ausruhen/Freizeit	<b>Traditionelles Training ab 19:30</b>	Ausklang	Ausruhen/Freizeit
20:00-21:00		<b>Traditionelles Training bis 21:30</b>			<b>Traditionelles Training</b>
21:00-22:00					

Im Endeffekt sind alle Aktivitäten freiwillig, doch sollte angestrebt werden, an allen Einheiten teilzunehmen. Bitte beachtet, dass auch die Intensität der Einheiten verschieden ist. Ihr müsst nicht 15 Einheiten lang auf japanischem Universitätsniveau Kondition bolzen. Nein, die Morgeneinheit wird mit großem Stretching eingeleitet. Die Einheit "Erarbeitung

höherer Kata oder Technik“ ist in lockerer Workshop Atmosphäre und die Abendeinheit, nun, die Abendeinheit, die ist anspruchsvoll. Sie findet mit den Mitgliedern des Ryôzanpaku-dôjô in Tauberbischofsheim statt.

Eine Mindestgraduierung gibt es nicht, die Teilnehmer werden aber von Grüngurt aufwärts bei der Aufnahme bevorzugt. Sollten freie Kapazitäten vorhanden sein, dann sind Orange- bis Weißgurte gern gesehen.

Im **Preis von 490,- Euro** sind das Training (15 Einheiten), alle Aktivitäten auf dem Wochenplan, 3 x täglich Essen inklusive alkoholfrei Getränke sowie die Übernachtung im Dôjô (Schlafsack und Isomatte mitbringen) enthalten. Für Lautschnarcher kann ein Extra-Raum zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf ist auch eine Anmietung eines Zimmers (Hotel oder Privat) auf eigene Kosten möglich.

Bei Anmeldung müssen 50 Euro angezahlt werden, die nicht rückerstattet werden können.

Oss

Schlatt