

# Michael André-Korbl



**ARBEIT AN DEN  
PRINZIPIEN**

## Hintergrundinformationen

Version: 1.0

Datum: Juli 2016

Ort: Freiburg

© Jeglicher auszugsweiser Nachdruck, Vervielfältigung, Mikroverfilmung, Übersetzung, sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Medien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Autor erlaubt.

# Arbeit an den Prinzipien

---

## Inhalt

<b>Hintergrundinformationen</b>	<b>1</b>
<b>Inhalt</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Innere und äußere Balance und Muskelspannung</b>	<b>6</b>
Theorie.....	6
Balance (ZANDAKA)	6
Muskelspannung – Aufrichtung (KAMAE)	12
Gefühlszustand – Emotionen	13
Praxis .....	14
Balance	14
Spannung	24
<b>Atmung</b>	<b>25</b>
Theorie.....	25
Grundlagen der Atmung	26
Praxis .....	27
Beispiel aus den Trainingsaufzeichnungen Systema - Bern 2012 - Vladimir Vasiliev	27

<b>Prinzipien des Raumes – Distanz, Winkel, Ebene</b>	<b>30</b>
Theorie.....	30
Raum	30
Distanz (KYORI)	31
Winkel	33
Ebenen	34
Praxis .....	35
Distanz – Winkel – Ebenen	35
<b>Prinzipien der Zeit – Geschwindigkeit, Dynamik, Rhythmus, Timing</b>	<b>36</b>
Theorie.....	36
Geschwindigkeit	38
Dynamik – Beschleunigung und Verzögerung	38
Rhythmus	38
Timing (HYOSHI)	39
Praxis .....	39
Reaktionsspiel	39
Übungen mit Partner in der Bewegung	40
Grundlegende Übungen mit Ball, T-Shirt oder Pullover	40

Wurfübungen mit Partner	41
Schrittübungen: jeder hat 2 Escrima- oder Arnis Stöcke	41
<b>KANAME</b>	<b>43</b>
Wie hängt das alles zusammen? .....	45
	<b>0</b>

## Vorwort

Im Laufe der letzten Jahre meines über 40jährigen Kampfkunsttrainings bin ich immer mehr zu dem Schluss gekommen, dass es im Wesentlichen auf die Prinzipien ankommt. Prinzipien der optimalen Bewegung und des effektiven Kampfes. Das habe ich in vielen Bereichen erfahren, egal ob es in den unterschiedlichen Kampfkunstrichtungen, die ich trainiere, oder in der kunstübergreifenden Forschung von Tanz und Kampfkunst war. Die Erkenntnisse könnten interessant für viele Menschen sein, die sich mit Bewegungskünsten befassen, deshalb habe ich im vorliegenden Band versucht, die Prinzipien aus meiner Sicht und Erfahrung aufzulisten und zu strukturieren, natürlich ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Gültigkeit. Es soll nur eine Anregung für die weitere eigene Forschung geben und vielleicht auch bei der eigenen Entwicklung helfen.

Über Rückmeldung und Austausch freue ich mich immer sehr.

Michael André-Korbl

## **Beschreibung:**

- Format: DIN A5
- Seitenzahl: 47
- Bindung: Metallspiralbindung
- Preis: 16,00 € (inkl. Versandkosten)
- PDF Alternative: 10,00 € (hochauflösend und druckfähig)

Zu beziehen nur bei:

Michael André-Korbl

Am Herrengarten 3

79224 Umkirch

[mak@pia-andre.com](mailto:mak@pia-andre.com)

## **Wie bestelle ich mein Buch?**

- 16.- € überweisen auf folgendes Konto:

Michael Andre-Korbl

KtoNr: 0367096855

BLZ: 500 105 17

ING DiBa Frankfurt

SWIFT-BIC: INGDDEFF

IBAN: DE45500105170367096855

- eine Mail an [mak@pia-andre.com](mailto:mak@pia-andre.com) schreiben mit Name und vollständiger Anschrift und dem Betreff "Buchbestellung"
  - alternativ mit den Informationen ein Fax senden oder eine Postkarte schreiben
- Sobald das Geld eingegangen ist, verschicken wir das Buch.



Arbeit an den Prinzipien ist die logische Weiterentwicklung, wenn man eine oder mehrere Kampfkünste studiert hat und realistischen Kampf verstehen und lernen möchte. Es geht hier nicht mehr um Techniken, die gelernt werden müssen, sondern um die Prinzipien dahinter, die KUDEN oder geheimen Erkenntnisse, die solche Formen vermitteln sollen. Ein Studium und Verstehen der Prinzipien ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung und Training der natürlichen Fertigkeiten für den Kampf.

## Michael André-Korbl

ist Kampfkünstler - Tänzer - Diplompädagoge und Diplomsportlehrer.

Er lehrt und forscht seit 1973 als Kampfkünstler in den verschiedensten Richtungen. Kampfkunstschwerpunkt ist NINJUTSU (seit 1983 - Bujinkan seit 1988). Seit 2004 trainiert er regelmäßig in Japan zur Fortbildung im Bujinkan Hombu Dojo. Graduierung: JUDAN KUGYO HAPPO BIKEN (15. DAN Bujinkan Ninpo Taijutsu). Weiterhin übt er regelmäßig philippinische Stockkampfkunst seit 1985 und russische Kampfkunst SYSTEMA seit 2004.

Mit einer Tanzgrundausbildung während des Diplomsportstudienganges im Hauptfach „Gymnastik und Tanz“, in den Stilrichtungen Ballett und Jazz Dance, liegen seine Schwerpunkte im traditionellen afrikanischen Tanz und Trommeln, im Afropop sowie im Ausdruckstanz und im Neuen Tanz.

Angeregt durch eigene Erfahrungen und der Zusammenarbeit mit Pia André im Neuen Tanz und Stockkampf erforscht er seit 1999 die gemeinsamen Prinzipien von Tanz und Kampfkunst.