

EU-MAS-Sinnes-Training

(Gefühlstraining und visuelle Wahrnehmung)

Das Gefühlstraining ist Besonderheit und Grundlage unseres EU-MAS-Kampfkunstsystems. Bereits ab dem Probetraining erlernen Sie durch einfache Übungen Ihren Gefühlssinn zu verbessern.

Der Großteil aller Kampfkunst- und Kampfsportarten trainiert lediglich den visuellen Reflex. Als Mitglied einer EU-MAS-Kampfkunstsschule trainieren Sie Ihren Sehsinn (visueller Sinn = Wahrnehmung über die Augen) und Ihren Tastsinn (kinästhetischer Sinn = Wahrnehmung über Berührung). Beide Sinne in einem Selbstverteidigungs-Fall einzusetzen, ist ein optimaler Weg einen Konflikt zu lösen.

Positiver Trainingseffekt für Sie:

Das „Wahrnehmungs-Training“ von Augen und Berührung wird Ihnen im Alltag sehr hilfreich sein. Sie können beispielsweise Gefahrensituationen (Straßenverkehr) schneller einschätzen. Eine verbesserte Körperwahrnehmung (Gefühl) verhilft Ihnen Missgeschicke, Verletzungen und Unfälle zu vermeiden.

Mehr Informationen bzw. Alltagsbeispiele erfahren Sie auf unserer Homepage (www.eu-mas.de)

EUMAS-Kindertraining

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sind geistige Schulung und körperliche Bewegung Voraussetzung. Das EU-MAS-Kindertraining unterstützt diese Entwicklung. Die Förderung bzw. der Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit, sowie die Stärkung des Selbstvertrauens bilden den Trainings-Mittelpunkt.

Sportwissenschaftliche Untersuchungen belegen die Entwicklung motorischer Fähigkeiten mittels koordinativen Übungen. Körperliche Aktivität steigert die Konzentrations- und Denkfähigkeit des Gehirns. Das EU-MAS-Kindertraining ist ein optimales Training von Körper und Geist für Ihr Kind. Es macht fit und schlau zugleich.

Das Kampfkunsttraining kommt dem natürlichen Training Ihres Kindes nach. Das Lernen mit den Sinnen: *Hören, Sehen und Fühlen* ist ein wesentlicher Inhalt unseres Trainingskonzeptes.

Wir legen großen Wert auf die Förderung von sozialen Verhaltensweisen und den richtigen Umgang mit sich selbst und anderen. Das Training von komplexen Übungen steigert das Selbstwertgefühl Ihres Kindes.

„Kinder sind die Erwachsenen von morgen. Unsere Zukunft braucht starke Persönlichkeiten.“

Positiver Trainingseffekt für Sie:

Die Motorik, das Körperbewusstsein und Selbstvertrauen Ihres Kindes steigert sich, hinzu kommen verbesserte soziale Verhaltensweisen. Ihr Kind gewinnt an Selbstständigkeit.

Mehr Informationen bzw. Alltagsbeispiele erfahren Sie auf unserer Homepage (www.eu-mas.de)

EU-MAS-Waffenkampfkunst

Die EU-MAS-Waffenkampfkunst trainiert Umgang und Einsatz von Hieb- und Stichwaffen.

Die Trainingsgegenstände (Waffen) dienen als Mittel zum Zweck und können auf alle Alltagsgegenstände (Handy, Handtasche, Kugelschreiber, Regenschirm, Scheckkarte etc.) im Verteidigungsfall übertragen werden.

Ein Gegenstand (z.B. ein 60- 65cm langer Stock) dient als Verlängerung des eignen Armes. Die taktischen Verhaltensweisen können im Ernstfall auch ohne Gegenstände ausgeführt werden.

Das Trainingsziel liegt, wie auch in der (waffenlosen) Kampfkunst, auf den gesundheitlichen Aspekten: Koordination, Konzentration, Wahrnehmung (Distanzgefühl) und Kräftigung (Schwerpunkt: Unterarmmuskulatur). Jede Trainingswaffe (Stock, Doppelstock, Tonfa, Schwert, Palmstick, Langstock, Messer und Alltagsgegenständen) fordert auf unterschiedliche Art und Weise den Übenden trainiert.

Mit Hilfe der Waffenkampfkunst wird der Kreis der Kampfkunst geschlossen. Erfahrungsgemäß erlangen Schüler(Innen), die die Kampfkunst mit und ohne Waffen trainieren, in dem jeweiligen System ein besseres Verständnis und eine leichtere Umsetzung. Sie sind meist, denen überlegen, die nur „eine Hälfte“ der Kampfkunst erlernen.

Unser Motto: „Die beste Waffe ist die, die nie gebraucht wird.“

Positiver Trainingseffekt für Sie:

Alle Waffenkampfkunstübungen werden auch mit der „schwächeren“ Hand geübt. Dadurch verbessern Sie Ihren „beidhändigen Umgang“. Dies führt zu einem sicheren und schnelleren Umgang. Sie vermeiden beispielsweise Verletzungen beim Zubereiten von Speisen oder das Herunterfallen von Gegenständen. Ihr Gefühl für Gegenstände jeglicher Art erfährt einen intensiveren und bewussteren Umgang.

Mehr Informationen bzw. Alltagsbeispiele erfahren Sie auf unserer Homepage (www.eu-mas.de)

EUMAS-Persönlichkeitstraining

Das EUMAS-Kampfkunsttraining fördert die positive Entwicklung von Körper, Geist und Persönlichkeit.

Das Training des eigenen Körpers umfasst: Kräftigung der Muskeln, Verbesserung der Beweglichkeit, Förderung der Koordination und Verbesserung der Ausdauer.

Das geistige (psychische) Training beinhaltet: Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens, Steigerung der psychischen Belastbarkeit und die Förderung der inneren Ruhe.

Die Persönlichkeitsentwicklung wird durch eine harmonische Trainingsatmosphäre und ein entspanntes Lernen unterstützt. Jeder EU-MAS-Trainer und EU-MAS-Lehrer besitzt die Kompetenz jede Schülerin/ jeden Schüler individuell zu unterrichten.

Wir wissen, dass die Persönlichkeit eines Menschen im Wesentlichen die eigene Lebensqualität bestimmt.

Das Ziel unseres Kampfkunsttrainings ist, das Erkennen (Selbstwahrnehmung) der eigenen Stärken und Schwächen. Sich selbst zu erkennen ist ein wichtiger Schritt zu sich selbst, nur dann ist Frieden mit sich selbst erst möglich.

Positiver Trainingseffekt für Sie:

Ihre Persönlichkeit erfährt eine Bereicherung, durch ein bewussteres Auftreten. Das EU-MAS-Kampfkunsttraining führt Sie zu sich selbst. Gerade in der heutigen Zeit, die oftmals schnell, oberflächlich und kurzlebig ist, erlernen Sie ein tiefes und nachhaltiges Bewusstsein für sich selbst.

Mehr Informationen bzw. Alltagsbeispiele erfahren Sie auf unserer Homepage (www.eu-mas.de)