



35 Jahre Kun-Tai-Ko Kampfsport-Show

Samstag 22. Oktober 21 h
Restaurant Wilder Mann, Frenkendorf



FitKick mit Franz Berchier und Carola Meier & Team

Zum Warm-up wird mit heissen Beats eingeeizt! Die FitKick'er demonstrieren ihr schnelles Ganzkörper-Ausdauertraining, gepaart mit koordinativen Taebo-Moves und dynamischen Kickbox-Kicks und -Punches. *FitKick* ist ein ideales fitnessförderndes Training für Jedermann/-frau, auch für Nicht-Kampfsportler.

Fächer Tai-Ji mit Brigitta Pflugshaupt und Tiina Haudenschild & Team

Die langsam ausgeführten Techniken des *Tai-Ji* in Kombination mit der traditionellen Waffe des alten Chinas, dem Fächer, ist eine ästhetisch eindrückliche und effektive Bewegungslehre. Die harmonischen Abläufe der gezeigten Form täuschen darüber hinweg, dass jahrelanges Training dahinter steckt.

Musical forms von Enrico Raggini

Hier trifft traditionelles *Karate* auf coolen Sound. Die frei choreografierte Kata entspricht einem Kampf gegen einen imaginären Gegner. Das Wechselspiel von Spannung und Entspannung wird mit präzisen Techniken dem Rhythmus der Musik angepasst.

Katana Show mit Dominic Mauch und Adrian Stohler

Das Katana ist das japanische Langschwert, das traditionell von den Samurai verwendet wurde. Mit der Schwertkampfkunst kann an der Präzision der Kampfkunst gefeilt werden und es können neue Erkenntnisse über die Kampfkünste der alten Samurai erhalten und perfektioniert werden.

Bonsai-Kickboxen mit Heiko Asal & Kids

Bereits die Kleinsten trainieren ab 4 Jahren mit grossem Elan und Disziplin im *Bonsai-Kickboxen*. Sie trainieren ihre Koordination, Gleichgewicht und Körperhaltung und bauen Selbstvertrauen auf. Das kontrollierte Einsetzen von Kraft wird schon früh geübt, wie an ein paar Techniken und einem Kids-Fight hier gezeigt wird.

Taekwondo und CrossDefense mit Dave Brückner und Florian Schweizer

In diesem Show-Act werden gleich zwei unterschiedliche Stile gezeigt: die koreanische Kampfkunst *Taekwondo* und *Crossdefense*. Im schnellen und dynamischen Wettkampfsport Taekwondo dominieren die Fusstechniken. *CrossDefense* hingegen ist ein kampfsportlich äusserst abwechslungsreiches Crossover-Training, wobei der Fokus auf Selbstverteidigungstechniken aus aller Welt liegt.

Tai-Ji mit Carola Meier, Marcel Graf und Gianni Peluchetti

Die zu Dritt ausgeführte Partnerform «Olympic» zeigt die fließenden und ineinander übergehenden Bewegungen der sanften Kampfkunst *Tai-Ji*. Es erfordert ein hohes Mass an Fleiss und Präzision, um die Techniken möglichst korrekt und synchron ausüben zu können – Harmonie in Perfektion!

Musical forms Weapon von Enrico Raggini

Seine zweite Musik Kata zeigt Enrico mit dem «Bo», dem Langstock, einer alten Schlagwaffe aus Japan. Der Bo gilt als verlängerter Arm des Kämpfers. Das Spiel zwischen Präzision, Dynamik und Schnelligkeit wirkt optisch sehr ansprechend, macht grossen Spass und ist koordinativ sehr anspruchsvoll.

Kickboxen mit Roman Martin & Team

Kickboxen ist für Jung und Alt, Mann und Frau geeignet. Das kontrollierte Einsetzen von Kraft, blitzschnelles Reaktionsvermögen und Aufbau von Kondition sind nur einige Elemente der äusserst abwechslungsreichen Sportart. Kickboxing ist Power und Präzision in Einem und macht Spass, wie Roman und seine Crew mit überraschenden Elementen zeigen!

Karate mit Norman Kiefer, Adrian Stohler, Henrik Peters & Team

Die Karateka's demonstrieren einen Teil ihrer Kampfkunst mit One-Step, Sumi-Kata und Tameshiwari (Bruchtest). Die Meister zeigen mit ihren Schülern einen eindrücklichen und effektvollen Abschluss der Show, worin sogar Feuer, Luft, Erde, Wasser und Holz einen Auftritt haben!

Eintritt an Show mit Party & Live Musik: CHF 15.-, ab 20.30 h (Show 21 h)
oder mit asiatisches Nachtessen à discrétion (ohne Getränke): CHF 40.-, Türöffnung 18 h

Kampfsportcenter KUN-TAI-KO AG, Füllinsdorf, www.kun-tai-ko.ch