

# Trainingsleitfaden für das Probetraining beim Sai-Fon e. V.

---

Willkommen zum Probetraining beim Sai-Fon e. V.! Wir freuen uns, dich in unserer familiären und professionellen Trainingsatmosphäre zu begrüßen. Unser Ziel ist es, dir einen ersten Einblick in unsere Philosophie und Methoden zu geben und dir die Grundlagen für den Einstieg in unsere Kampfsportprogramme zu vermitteln. Dieser Leitfaden soll dich optimal vorbereiten und dir einen klaren Überblick geben.

## 1. Vorbereitung: Was du mitbringen solltest

- ✓ Achtung: Wir verfügen über keine Umkleidekabinen oder Duschen. Toiletten sind natürlich vorhanden.
- ✓ Bequeme Sportkleidung (gleich anhaben): kein spezieller Kampfsportanzug nötig, lockere Kleidung reicht.
- ✓ Handtuch und Wasser: für Belastung und Erholung wichtig.
- ✓ Offenheit und Neugier: die richtige Einstellung ist entscheidend.

## 2. Grundlagen der Trainingsethik

- ✓ Respekt: gegenüber Partnern, Trainern und Räumlichkeiten.
- ✓ Geduld und Fokus: Fortschritt kommt durch Disziplin, nicht durch Hast.

## 3. Einführung in unsere Trainingsmethoden

- ✓ Lee Jun Fan Gung Fu & Jeet Kune Do nach Bruce Lee: praxisorientiert, individuell anpassbar, fließend und effizient.
- ✓ Filipino Martial Arts & Inosanto-Lacoste Kali: Training mit Stöcken, Messern und leeren Händen, fördert Reflexe, Timing und Kreativität.

## 4. Ehrgeiz, aber mit Maß

Respektiere deine Grenzen. Überlastung bremst Fortschritte. Höre auf deinen Körper und sprich mit den Trainern, wenn du dich überfordert fühlst.

## 5. Interaktion mit Trainern und Mitgliedern

Frage nach Feedback, nimm Korrekturen an und nutze die Erfahrung anderer. Alle haben einmal klein angefangen.

## 6. Das Besondere am Sai-Fon e. V.

Im Sai-Fon e. V. trainieren wir in direkter Linie die Kampfkünste von Bruce Lee (Jeet Kune Do, Lee Jun Fan Gung Fu) und die Filipino Martial Arts nach Dan Inosanto. Unsere Trainer sind langjährig geschult und stehen im direkten Austausch mit international anerkannten Lehrern und Profis.

Besonders ist auch die Art, wie wir den Einstieg gestalten: Das Probetraining findet bei uns in Form von persönlichen 1:1-Coachings statt. So können wir individuell auf dich eingehen, deine Fragen beantworten und dir in Ruhe die Grundlagen vermitteln. Kein anderer Verein bietet diese Form des persönlichen Einstiegs an. Genau das macht das Probetraining bei uns einzigartig und gibt dir die Möglichkeit, Kampfsport in einer sehr direkten und persönlichen Atmosphäre kennenzulernen.

## 7. Ablauf des Probetrainings

### 1. Probetrainingstag:

- 15–30 Minuten Austausch: Erwartungen, bisherige Erfahrungen, Methoden des Trainings, Gruppengröße, offene Fragen.
- Training: Grundstand, Körperhaltung, Deckung, Bewegungen im Stand und in der Bewegung.
- Kurze Reflexion: Eindruck vom Training, Planung des nächsten Termins.

### 2. Probetrainingstag:

- Kurze Reflexion der letzten Einheit (5–10 Minuten).
- Wiederholung der Grundlagen.
- Erste Arbeit mit und gegen Waffen: Stock und Messer.
- Reflexion: Entscheidung, ob nächstes Training als 1:1-Coaching oder in der Gruppe stattfinden soll.

### 3. Probetrainingstag:

Entweder als weiteres 1:1-Coaching oder Training in der regulären Gruppe, um den Gruppenalltag kennenzulernen.

Wichtig: Die Probetrainings-Einheiten sind *keine* vollständigen regulären Trainings, sondern ausgewählte Trainingsausschnitte.

## 10. Nächste Schritte

Nach dem Probetraining kannst du Mitglied im Sai-Fon e. V. werden. Die Aufnahmegebühr von 30,- EURO entfällt für Probetrainingsteilnehmer. Mit dem erworbenen Wissen fällt dir der Einstieg ins reguläre Training leichter.