

Entwicklung von KAHA®

Bernhard Jakszt, Inhaber der Ausbildungsschule „Aroha Academy“, internationaler Presenter und Ausbilder sowie Absolvent des Studiums für Sportwissenschaften hat das Gruppenfitnessprogramm KAHA® und seine Ausbildungsstruktur entwickelt. Unterstützt wurde er von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern.

Mittlerweile wird KAHA auf großen Kongressen in verschiedenen Städten in Deutschland und der Schweiz und auf dem AROHA BIG DAY präsentiert.

Was ist KAHA®?

KAHA ist ein vorchoreographiertes Programm, heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft“, inspiriert vom Taiji, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Die Musik von KAHA verstärkt die Emotionen und Motivation, stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Mittlerweile hat auch Bernhard Jakszt verschiedene Tracks selbst komponiert.

KAHA

...ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend

...kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen

...ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen.

Für wen wurde KAHA® entwickelt?

Erfahrungsgemäß kommen vor allem Menschen zu einem KAHA® Kurs, die keine komplexen, sondern eher langsame Bewegungskombinationen bevorzugen und Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich entgegenwirken wollen. Diese sind hauptsächlich:

- Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger
- Jüngere und ältere Kursteilnehmende mit unterschiedlichem Fitnesslevel
- Übergewichtige Personen
- Leistungsschwächere Personen, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

Wie ist das Programm strukturiert?

Grundsätzlich besteht ein Übungsprogramm aus 4 vorchoreografierten zehnteiligen Tracks und einer mentalen Ausklingphase.

Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer. Jede Bewegung geht fließend in die andere über, d. h. das Flow- Training ist ein tragendes Element des Programms.

- Der erste Track dient dem Ankommen und Atmen, soll innere Ruhe herstellen, die Anspannung und Entspannung spüren lässt und auf die gesamte Kursstunde vorbereiten.
- Der zweite Track richtet den Fokus auf das Entwickeln und Spüren der Kraft bei wiederholtem Loslassen von Körper und Geist.
- Der dritte Track bietet mehr Dynamik in der Bewegung und bekommt einen Anspruch an das Herz- Kreislauf- System.
- Im vierten Track werden entscheidende Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Der fünfte Track dient dem Training der Achtsamkeit, der Atmung und Orientierung. Wie ist das Programm strukturiert?
- AROHA® beginnt mit einer kurzen meditativen Phase, die den Teilnehmer auf das bevorstehende Programm vorbereitet. Tiefes Ein- und Ausatmen, Strecken des gesamten Körpers und der Wechsel aus Anspannung und Entspannung bestimmen die MEDITATIVE KATA.
- Im Erwärmungsteil üben die Teilnehmer in langsamen und effektiven methodischen Schritten die AROHA Grundschriffe, die sie dann im HAUPTTEIL anwenden können.
- Die Armbewegungen bleiben einfach und bekommen durch die für Aroha typische Bildersprache eine besondere Bedeutung. Beide Teile sind im Dreiviertelakt.
- Dann folgt das Ausklingen der Stunde mit einem Abkühlen und Dehnungsteil.

Ausbildungen

1. KAHA GRUNDAUSBILDUNG

Die Grundausbildung geht über zwei Tage, in denen Du die grundlegenden Fertigkeiten und Hintergründe des KAHA-Programms praxisbezogen erlernst. Dabei ist es entscheidend, die Philosophie zu verstehen und anzuwenden, um das Fundament zu setzen, langfristig mit KAHA-Erfolg zu haben.

2. Zusatztracks und KAHA-Fortbildungen

Nach der Grundausbildung können zusätzliche vorchoreographierte Tracks als Videoschulung heruntergeladen werden.

Die Fortbildung 1 als Präsenzveranstaltung, geht über einen Tag, in der eine gesamte neue Choreografie mit vier neuen Tracks vorgestellt und geübt werden.

Die Techniken der vorherigen Elemente werden verfeinert und Fertigkeiten beim Anweisen verbessert. Nach Abschluss der Fortbildung 1 ist es möglich, die KAHA-Fortbildung 2 als Videoschulung herunterzuladen, die wiederum 4 neue Tracks bietet.

Weiterführende Literatur: <https://www.aroha-academy.de/kaha>