

11. Anwenderlehrgang

25.11.2023



TrainerInnen:

Werner Buddrus

7. Dan Wado Ryu
4. Dan Kyusho Jitsu
1. Dan Kobudo

Jan Meinke

4. Dan Wado Ryu

H. – G. Krauskopf

1. Dan Wado Ryu
1. Dan Kobudo
1. Dan Kyusho Jitsu

Olaf Seifert

2. Dan Karate SOK
1. Dan Kyusho Jitsu

Yvonne Betke

2. Dan Wado Ryu

Karin Jacob

2. Dan Wado Ryu

	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3
10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung, Ansprache		
10:30 – 11:30 Uhr	Modern Arnis (Krauskopf)	Kata - Niseishi (Buddrus)	Spiel und Spaß für Kinder (Betke)
11:30 – 12:30 Uhr	Frauen - SV (Jacob)	Kakie – Wado Karate im Nahkampf (Seifert)	
12:30 – 13:00 Uhr	30 Min. Pause		
13:00 – 14:00 Uhr	Chin-NA – Halten/Kontrolle (Krauskopf)	Kakie – Wado Karate im Nahkampf (Seifert)	Spiel und Spaß für Kinder (Betke)
14:00 – 15:00 Uhr	Kubotan (Buddrus)	Kickboxen (Meinke)	
15:00 – 16:00 Uhr	Faszien (Meinke)	Karate – Kihon Kumite Nr. 6 & Ohyo Kumite Nr. 7 (Buddrus)	
Zwischen den Einheiten sind jeweils 5 Minuten Pausen vorgesehen			

Kein Verkauf von Speisen und Getränken!

Bitte die aktuellen Informationen auf unserer Homepage
www.tsv-gnarrenburg.de/karate beachten!

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder und
Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z. B. Homepage oder Tageszeitung) freizugeben.