



WEIHNACHTSLEHRGANG - SHOTOKAN KARATE

07.12.2019

IN BRÜCK / MARK

mit Uwe Waskow (6. DAN Shotokan), Jörg Schnabel (Systema)
und Frank J. Ißelborg (3. DAN Shotokan)

- Veranstalter und Ausrichter:** Karate-Do im Fläming e.V.
- Ausschreibung:** Weihnachtslehrgang mit viel Abwechslung
- Trainingsort:** Oberschule Brück, große Turnhalle,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1, 14822 Brück
- Trainingszeiten:**
- | | |
|--------------------------------|---|
| <u>TE 0: 10:00 - 10:30 Uhr</u> | Begrüßung und
gemeinsame Erwärmung |
| <u>TE 1: 10:30 - 12:00 Uhr</u> | |
| - 9. - 5. Kyu Jörg Schnabel | Selbstverteidigung im Alltag |
| - ab 4. Kyu Uwe Waskow | Kata Grundform und Bunkai
Nijushiho / Unsu |
| <u>TE 2: 12.30 - 14.00 Uhr</u> | |
| - 9. - 5. Kyu Uwe Waskow | Kata Grundform und Bunkai
Heian Sandan |
| - ab 4. Kyu Jörg Schnabel | Abwehr von Angriffen mit
Hieb- und Stichwaffen |
- Ab 12:30 Uhr Prüfungen (bis 1. Kyu) in der kleinen Turnhalle!**
(Prüfungsmarken sind eigenständig zu organisieren)
- Verpflegung** Für Verpflegung im Rahmen des Lehrgangs ist gesorgt.
- Lehrgangsgebühren:** 15,00 Euro
- Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung!

Weiterführende Informationen gibt es hier:

- Marko Belitz, Tel. 0173 / 538 73 28
- www.karate-flaeming.de
- info@karate-flaeming.de

**WIR FREUEN UNS WIEDER AUF EINE REGE TEILNAHME UND
WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMERN VIEL SPAß UND ERFOLG! OSS!**