

和道会



空手道

Herbstlehrgang in Potsdam

vom

27.09.2024 – 29.09.2024

Shuzo Imai 9. Dan
Bernd Alscher 7. Dan
Manuela Delia Cavallini 6. Dan
Frank J. Ißelborg 3. Dan / Emanuel Leremon 3. Dan
Mathias Gäbel 5. Dan

Inhalte: Schnelligkeits-Training, Tanto Dori, Idori, Kata, Kumite Gata, Kihon Kumite, Kyusho, Bokken

Training: DAS TRAINING IST AUCH FÜR KINDER UND JUGENDLICHE!

BITTE TANTO und BOKKEN MITBRINGRN !!!!!!!!!!!

Veranstalter: KDB e.V./ Shuhari e.V.

Ausrichter: Shuhari e.V. / Nippon Potsdam e.V.

Ort: Halle: Schule 15
Kurfürstenstr. 48
14467 Potsdam

Trainingszeiten:

Freitag	27.09.2024	18.00 – 21.00 Uhr
Samstag	28.09.2024	10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag	29.09.2024	10.00 – 12.00 Uhr
		12.30 Dan-Prüfung

Lehrgangsgebühren: Gesamter Lehrgang 50,- € , ermäßigt 40,- € auf den kompletten Lehrgang für Kinder Jugendliche, Studenten und Rentner

Haftung: Der Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

Info: Mathias Gäbel, +49 179 40 39 613, Mail mathias.gabel@gmx.de

Wegbeschreibung + Trainingsplan: www.shuhari-potsdam.de (folgt später)!!!!

Die Verpflegung vor Ort ist organisiert, Imbiss + Getränke

Dieser Lehrgang dient zur Verlängerung von allen Prüfer-Lizenzen

Trainingsplan

Datum / Zeit	Inhalt	Verantwortlich	Kommentar
Fr., 27. Sept. 2024			
18:00 Uhr	Begrüßung	Gäbel	
18:15 - 18:30 Uhr	Warming Up	Gäbel	
18:30 - 19:30 Uhr	Kihon/ Kata Seishan	Imai	
19:30 - 19:45 Uhr	Pause		
19:45 - 20:45 Uhr	Kumite Gata	Alscher	
Sa., 28. Sept. 2024	Inhalt	Verantwortlich	Kommentar
10:00 Uhr	Begrüßung	Gäbel	
10:15 - 10:30	Warming Up	Cavallini	
10:30 - 12:30 Uhr	Idori	Cavallini	Nach 1 Stunden kann die Gruppe gewechselt werden.
	Kata Prüfungsrelevant für Sonntag	Imai	
12:30 - 13:15 Uhr	Pause		
13:15 - 15:05 Uhr	Tanto	Alscher	Nach 1 Stunden kann die Gruppe gewechselt werden.
	Kyushu Basistechniken an praktischen Beispielen	Ißelborg	
15:05 - 15:15 Uhr	Pause		
15:15 - 17:05 Uhr	Bokken	Gäbel	Nach 1 Stunden kann die Gruppe gewechselt werden.
	Kihon Kumite 1- 5 / Kumite Gata	Imai / Alscher	
15:00 - 17:00 Uhr	Kyu Prüfung		Ingolf, Emanuel
17:15 Uhr	Vorführung		
So., 29. Sept. 2024	Inhalt	Verantwortlich	Kommentar
10:00 - 11:00 Uhr	Kann man Ki wirklich nutzen?	Ißelborg	
	Kihon Kumite 6-10	Cavallini	
11:00 - 12:00 Uhr	Kata Bassai / Wanshu	Imai	
ab 12:30 Uhr	DAN Prüfung		