

Shorin Ryu Seibukan Karate Union Deutschland e.V



Shorin Ryu Seibukan Karate und SOK-Kobudo im DKV



Geschäftsstelle: Lisa Berchtold, Frankfurter Ring 150 Haus 6, 80807 München
Email: l.berchtold@shorin-ryu.de; Internet: <https://www.shorin-ryu.de>

Karate- und Kobudo-Wochende mit Kyu-Prüfung bis 1. Kyu

- Datum:** Samstag, 11. November 2023 / Sonntag, 12. November 2023
- Ort:** HarthArena
Döbelner Straße 55
04746 Hartha
- Thema:** siehe Trainingsplan
- Zeit:** Samstag 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Sonntag 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr
- Lehrgangisleiter:** Hanshi Jamal Measara, 9. Dan Karate, 9. Dan Kobudo
Renshi Werner Bachhuber, 6. Dan Karate, 4. Dan Kobudo
- Gebühr:** 70,00 € für Samstag + Sonntag
50,00 € nur Samstag
50,00 € nur Sonntag
Überweisung im Voraus
(Nachmeldegebühr 5 €)
- Mitzubringen:** Sauberer Dogi, benötigte Kobudo-Waffen
- Meldeschluss:** **03. November 2023 (Nachmeldung bis 08.11.2023, 12.00 Uhr)**
- Anmeldung:** nur online unter:
<https://www.shorin-ryu.de/seminare>
Anmeldung zur Kyu-Prüfung siehe auch
<https://www.shorin-ryu.de/faq/22-kyu-pruefungen-zum-3-kyu-bis-zum-1-kyu>

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Mit der Anmeldung und Teilnahme wird das Einverständnis zur späteren Veröffentlichung von Fotos und Filmen erteilt.

Trainingsplan:

Samstag 11.11.2023 - Karate		
Uhrzeit	Einheit 1	Einheit 2
10:00 - 11:00 Uhr	Zenshin Kotai	Tokumine No Kun Kihon
11:15 - 12:15 Uhr	Ippon Kumite bis 4. Kyu	Ippon Kumite ab 3. Kyu
Mittagspause		
13:30 - 14:30 Uhr	Kata Ananku	Kata Wanchin
14:45 - 15:45 Uhr	Gatame Waza	
16:00 - 17:30 Uhr	Prüfung bis 1. Kyu	

Sonntag 12.11.2023 - Kobudo		
Uhrzeit	Einheit 1	Einheit 2
09:30 - 10:45 Uhr	Bo Hojo Undo Dai Ichi, Ni, San	Nunchaku Hojo Undo
11:00 - 12:15 Uhr	Fukyukata	Partnerübungen Bo - Tunkwa
Mittagspause		
13:15 - 14:15 Uhr	Tunkwa Hojo Undo	Choun No Kun
14:30 - 15:30 Uhr	Prüfung bis 1. Kyu	