

# KARATE-DÔ SHÔTÔKAN-RYÛ

## & SaCO-Selbstverteidigung

### 16.03.2024 in Halle / S.

**Trainer:** **Frank Pely**  
7. DAN Karate WKF, 3. DAN Karate JKA  
6. DAN Ryûkyû Kobudô Tesshinkan, Shihan, Renshi  
4. MG SaCO (Selbstverteidigung)  
DKV Prüfer-A Lizenz, DOSB Trainer-A Karate

Trainingszeiten:	Halle 1: Karate	Halle 2: Animal Flow/Fitness
10:00-11:00	9.-6. Kyu	Animal Flow Basics
11:15-12:15	9.-6. Kyu	Animal Flow Stretch
12:30-13:15	SaCO-Selbstverteidigung	Daily Animal Drills
13:15-14:00	Prüfungen DKV bis 1.Kyu	
14:00-15:15	ab 5.Kyu	„spielerisch“ Kraft generieren
15:30-16:45	ab 5. Kyu	Outdoor Fitness Parcours für Kids

**Ausrichter:** **JITOKU-DO HALLE e.V.**

**Trainingsort:** Marguerite Friedlaender Gesamtschule  
Ingolstädter Straße 33  
06128 Halle (Saale)

**Informationen:** <http://www.jitoku-halle.de>

**Kontakt:** [info@jitoku-halle.de](mailto:info@jitoku-halle.de)

**Lehrgangsgebühren:** EUR 25,00 (Karate und AF, AF einzeln:10 €)

**Prüfungsgebühr:** laut gültiger DKV-Ordnung und SaCO-Gebührenordnung

**Hinweis:** Dieses Jahr bieten wir zum 1. Mal für alle Interessierten Einheiten zum Animal Flow an. Angeleitet werdet ihr von unseren Trainern Andreas Paetznick, Carlo Golla und Denny Walter.  
Nach den Trainingseinheiten wollen wir uns zu einer geselligen Runde beim Asiaten treffen. Details dazu geben wir beim Lehrgang bekannt.

Wir bitten um Voranmeldung: [info@jitoku-halle.de](mailto:info@jitoku-halle.de)  
Bitte gebt euren Verein, Anzahl der Teilnehmer und Graduierungen an.



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

**Jitoku-Do Halle e.V.**  
<http://www.jitoku-halle.de>  
Wir sind Mitglied im Deutschen Karate Verband  
<http://www.karate.de>

