



KARATE-LEHRGANG

mit dem Vorsitzenden des ungarischen Goju-Ryu Karate-Do Verbandes,
Uchi-Deshi des okinawanischen Großmeisters Hanshi Yoshio Kuba (10.Dan),
Leiter und Chef-Instruktor der Sakura-Kai International

Sensei László Harsányi (6.Dan, Ungarn)

und

Sensei Nana Shimizu (3.Dan, Japan)

(stilrichtungsoffen)

Am Samstag, den **23. Januar 2016**

in Düsseldorf

Lehrgangsinhalte:

**Energetische Aspekte des Karate-Do:
Grundwissen, Theorie, Körpermeridiane**

**Kumite:
Von Grundtechniken zum Freikampf**

Fall-Schule und Wurftechniken im Karate

**Selbstverteidigung:
von Frauen für Frauen**

Vitalpunkte des Körpers

Kata Sanchin im modernen Karate

Adresse: Turnhalle Adolf Klarenbach Grundschule, Walther-Rathenau-Straße 15,
40589 Düsseldorf. Parkplätze sind auf dem Schulhof vorhanden.

Veranstalter: Sakura-Kai Düsseldorf e. V., Tel.: 0211 - 749 555 88

E-Mail: info@duesseldorf-karate.de, WWW: <http://duesseldorf-karate.de>

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.



**Adresse: Turnhalle Adolf Klarenbach Grundschule, Walther-Rathenau-Straße 15,
40589 Düsseldorf. Parkplätze sind auf dem Schulhof vorhanden.**

Unser Motto: viel Lernen, viel Schwitzen, viel Lachen!



Teilnahmegebühren:

**15€ pro Person
Sakura-Kai Mitglieder - 10€**

Trainingsplan:

10:00

Alle: Lehrgangsbeginn

10:00 - 11:30 (Lehrgangseinheit I)

Erwachsene: Kumite für Anfänger, Fall-Schule (Ukemi-Waza) (Leiter: Sensei Nana)

Kinder: Kumite für Anfänger, Fall-Schule (Ukemi-Waza) (Leiter: Sensei László)

11:45 - 13:15 (Lehrgangseinheit II)

Schwarz- und Braungurte: Kumite für Fortgeschrittene, Wurftechniken (Leiter: Sensei László)

Fabrgurte: Kumite für Fortgeschrittene, Selbstverteidigung (Leiter: Sensei Nana)

13:15 - 13:45 Mittagspause

13:45 - 15:15 (Lehrgangseinheit III)

Erwachsene: Energetische Aspekte des Karate-Do, Vitalpunkte des Körpers (Leiter: Sensei László)

Kinder: Grundtechniken des Karate (Kihon) (Leiter: Sensei Nana)

15:30 - 16:30 (Lehrgangseinheit IV)

Erwachsene: Kata Sanchin - Theorie und Praxis (Leiter: Sensei László)

Kinder: Kumite-Übungen, Schnelligkeitstraining, Stretching (Leiter: Sensei Nana)

16:30 - 17:00

Alle: Fragen und Antworten, Ausklang

17:00

Alle: Lehrgangsende

Verpflegung:

**Belegte Brötchen, Kuchen, warme
und kalte Getränke werden
kostengünstig in der Halle
angeboten.**

**Zur Optimierung der Teilnehmergruppen ist Ihre Voranmeldung
(Verein, Teilnehmerzahl, Alter und Graduierung) per E-Mail an
info@duesseldorf-karate.de erwünscht.**

**Über Ihre Fragen oder Anregungen
freuen wir uns!
E-Mail: info@duesseldorf-karate.de**

**Bitte die Faustschützer und
Schienbeinschoner, falls
vorhanden, nicht vergessen!**

