



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 (4.Dan, Japan)

(stilrichtungsoffen)

Am Samstag, den 13. Mai 2017

in Düsseldorf

Lehrgangsinhalte:

Kumite:

Von Grundtechniken zum Freikampf

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:

KOSTENFREI!

Trainingsplan:

09:30 Lehrgangsbeginn

09:30 - 11:00 (Lehrgangseinheit I) Freikampftechniken (stilrichtungsoffen)

11:00 - 11:15 Pause 1

11:15 - 12:45 (Lehrgangseinheit II) Vitalpunkte des Körpers (stilrichtungsoffen)

12:45 - 13:00 Pause 2

13:00 - 14:30 (Lehrgangseinheit III) Kata und Bunkai des okinawanischen Goju-Ryu
(stilrichtungsspezifisch)

14:30 - 15:00 Alle: Fragen und Antworten, Ausklang

15:00 Lehrgangsende

**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!**

