

KARATE-LEHRGANG

Okinawa Goju-Ryu

mit dem Leiter und Cheftrainer der Sakura-Kai International

Shihan László Harsányi (7.Dan, Ungarn)

und

Shihan Nana Shimizu (5.Dan, Japan)

direkte Schüler des Hanshi Yoshio Kuba (10. Dan, Okinawa)



Am Samstag, den **23. November 2024**
in **Düsseldorf**

Lehrgangsinhalte:

Klassische Goju-Ryu Kata

Kata der Toguchi Sensei-Linie

Traditionelle Bunkais



**Fortgeschrittene
Kihon-Techniken**



Adresse: Turnhalle Adolf Klarenbach Grundschule,
Walther-Rathenau-Straße 15, 40589 Düsseldorf.
GPS: 51.169650, 6.835835

Veranstalter: Sakura-Kai Düsseldorf e.V., Tel.: 0211 - 749 555 88
E-Mail: info@sakura-kai.de, WWW: <https://duesseldorf-karate.de>

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

**Adresse: Turnhalle Adolf Klarenbach Grundschule,
Walther-Rathenau-Straße 15, 40589 Düsseldorf.**

GPS: 51.169650, 6.835835

Parkplätze auf dem Schulhof vorhanden.

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



Teilnahmegebühren:

Sakura-Kai Mitglieder - 20€

externe Teilnehmer - 25€

Trainingsplan:

09:15: Einlass

09:30 - 10:30: Fortgeschrittene Kihon-Techniken, Sanchin- und Tensho-Kata

10:35 - 11:35: Gekisai-dai (-ichi und -ni) Kata mit Kihon- und Ura-Bunkais

11:45 - 12:45: Saifa-Kata mit Kihon- und Ura-Bunkais, Gekiha-Kata

12:50 - 13:50: Seyunchin-Kata mit Kihon- und Ura-Bunkais

14:00 - 15:00: Shisochin-, Sepai- und Seisan-Kata

15:00: Ausklang, Lehrgangsende

Mindestteilnahmealter von 11 Jahren ausdrücklich hingewiesen!

Hotels in der Nähe:

Moxy Düsseldorf Süd, Bonner Str. 59, 40589 Düsseldorf

TRIP INN Hotel Schumann, Bonner Str. 15, 40589 Düsseldorf

Eva's Hostel, Bonner Str. 73, 40589 Düsseldorf

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

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