

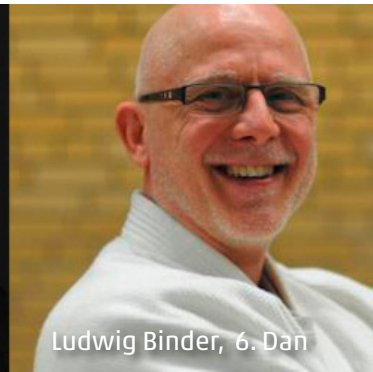
Karate-Lehrgang Selbstverteidigung

Karatepraxis SV-BASIS-LG 3

am Samstag,
18. Juni 2016 in Köln



Christian Wedewardt, 5. Dan



Ludwig Binder, 6. Dan

- Inhalte:** Verteidigung gegen Schläge, Würger, Stockangriffe
Tiefschutz wenn vorhanden bitte mitbringen.
- Trainingszeiten:**
- | | |
|-------------------|---|
| 09:45 - 10:00 Uhr | Beginn und Begrüßung |
| 10:00 - 11:30 Uhr | Distanzen & Deckung, Schlagblock, Würger |
| 12:15 - 13:30 Uhr | Würger & Stockangriffe |
| 14:00 - 15:00 Uhr | Kombinationen |
| 15:30 - 17:00 Uhr | Fortbildung für Karate-SV-Expert-Trainer (exklusiv) |
- Prüfungen:** 17:00 Uhr: Prüfungen bis einschl. 1. Kyu
- Gebühr:** 20,- €
- Ausrichter:** 1. Kölner Karate Club Bushido 1961 e.V.
- Ort:** Turnhalle Heinrich-Heine-Gymnasium
Hardtgenbuscher Kirchweg 100
51107 Köln
- Parkplätze und Zugang zur Halle hinter
der Feuerwehr
Bus 151, 152, 191
Haltestelle: Köln, Ostheim Saarbrücker Str.
- Verpflegung:** Kostengünstige Verpflegung durch unsere Cafeteria.
- Haftung:** Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab. Ferner weisen wir darauf hin,
dass während des Lehrgangs Fotos und Video-Aufnahmen gemacht werden.
- Info:** Ralf Vogt, Tel. 02236/380617, E-Mail: ralf.vogt@bushido-koeln.de



1. Kölner Karateclub
Bushido 1961 e.V.

www.bushido-koeln.de

Kumite Lehrgang mit

Nika Tsurtsumia

am Samstag,
18. Juni 2016 in Köln



Nika Tsurtsumia, 4. Dan
(Europameister / Vizeweltmeister Kumite-Team)

Inhalte:

1. Angriffs-Situation – Große Distanz, Konter und Klinch
2. Taktische Variationen bei Führung, Zurücklegen und letzte 10 Sekunden
3. Kindertraining bis 8 Jahre

Kumite-Schutzausrüstung bitte mitbringen.

Trainingszeiten:

11:00 – 12:15 Uhr	Teilnehmer U8
12:15 – 13:15 Uhr	offen für alle Teilnehmer ab 9 Jahre*
13:15 – 14:15 Uhr	Teilnehmer U8
14:15 – 15:15 Uhr	offen für alle Teilnehmer ab 9 Jahre*

* Die jeweiligen Altersklassen
trainieren, je nach Teilnehmer-
zahl, in separaten Gruppen

Prüfungen: 17:00 Uhr: Prüfungen bis einschl. 1. Kyu

Gebühr: 15,- €

Ausrichter: 1. Kölner Karate Club Bushido 1961 e.V.

Ort: Turnhalle Heinrich-Heine-Gymnasium
Hardtgenbuscher Kirchweg 100
51107 Köln

Parkplätze und Zugang zur Halle hinter
der Feuerwehr
Bus 151, 152, 191
Haltestelle: Köln, Ostheim Saarbrücker Str.

Verpflegung: Kostengünstige Verpflegung durch unsere Cafeteria.

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab. Ferner weisen wir darauf hin,
dass während des Lehrgangs Fotos und Video-Aufnahmen gemacht werden.

Info: Ralf Vogt, Tel. 02236/380617, E-Mail: ralf.vogt@bushido-koeln.de



1. Kölner Karateclub
Bushido 1961 e.V.

www.bushido-koeln.de