



# 10. Karate - Anwenderlehrgang

12.11.2022

Trainer:

<b>Werner Buddrus</b>	<b>Jan Meinke</b>	<b>Sascha Ryll</b>	<b>Yvonne Betke</b>	<b>H. – G. Krauskopf</b>	<b>Olaf Seifert</b>
<i>7. Dan Wado Ryu 4. Dan Kyusho Jitsu 1. Dan Kobudo</i>	<i>4. Dan Wado Ryu Diplomsportlehrer</i>	<i>3. Dan Wado Ryu</i>	<i>2. Dan Wado Ryu</i>	<i>1. Dan Wado Ryu 1. Dan Kobudo 1. Dan Kyusho Jitsu</i>	<i>2. Dan Karate SOK 1. Kyu Kyusho Jitsu</i>

	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3
<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Begrüßung, Aufwärmen, Kihon für Erwachsene und Kinder		
<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	CrossFit – Training (Meinke)	Karate - Tanto Tori Traditioneller Messerkampf (Buddrus)	Kindertraining (Betke)
<b>12:00 – 12:30 Uhr</b>	30 Min. Pause		
<b>12:30 – 12:45 Uhr</b>	Aufwärmtraining (Meinke)		
<b>12:45 – 13:45 Uhr</b>	Freikampf, SV (Ryll)	Gewaltschutztraining (Seifert)	
<b>13:45 – 14:45 Uhr</b>	Kobudo – Kama (Krauskopf)	Gewaltschutztraining (Seifert)	
<b>14:45 – 15:00 Uhr</b>	15 Min. Pause		
<b>15:00 – 15:45 Uhr</b>	Kobudo – Sai (Krauskopf)	Karate - Idori Traditioneller Bodenkampf (Buddrus)	
<b>15:30 – 16:00 Uhr</b>	Abschlußtraining mit Spaß! (Meinke)		

Es gelten die zu dem Zeitpunkt aktuellen Covid-19 Bestimmungen!

Kein Verkauf von Speisen und Getränken!

Bitte die aktuellen Informationen auf unserer Homepage [www.tsv-gnarrenburg.de](http://www.tsv-gnarrenburg.de) beachten!

**Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.**

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder und Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z. B. Homepage oder Tageszeitung) freizugeben.