



Turnerschaft Großauheim, Abteilung Karate

Karate-Dô Lehrgang mit **Albrecht Pflüger (8.Dan)**

Ausrichter: Turnerschaft Großauheim, Abteilung Karate

Datum: **21. September 2013**

Ort: Hanau-Wolfgang
Elisabeth Schmitz Schule
Bertha-von-Suttner Straße

Wegbeschreibung: Der Weg ist gut ausgeschildert (rote Schilder). Die Halle ist in der Nähe der **Kreuzung B8 und „In den Tannen“**! Anfahrtsbeschreibung kann bei Michael Ernst per Email angefordert werden!

Lehrgangsinhalte: **Bunkai - die Kata zum Leben erwecken**
Kata-Bunkai auch mit Hebeln, Würfen und Nervendruckpunkten.

Unterstufe: Kata Heian 1-4

Oberstufe: Kata Enpi und Hangetsu

Trainingsplan:

10.00 bis 11.20	9. Kyu—6. Kyu
11.30 bis 12.50	5. Kyu—Dan
14.00 bis 15.30	9. Kyu—6. Kyu
15.30 bis 17.00	5. Kyu—Dan
ab 17.00	Prüfungen bis 1. Kyu Shôtôkan

Anschließend gemütliches Beisammensein mit **Mondo** im Restaurant „Sportheim“ Spitzenweg. (Bitte um Anmeldungen, da wir einen Tisch reservieren)

Kyu Prüfungen **nur für Lehrgangsteilnehmer**. Die Prüflinge benötigen eine schriftliche Genehmigung ihres Trainers!

Lehrgangsgebühr: 15€; (für Kinder bis 14 Jahren 12€)

Weitere Infos: Norbert Sonnek (06181/571618)
Michael_ernst@hotmail.de
Internet: www.Karate-Grossauheim.de

Haftung: **Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!**