

# KARATE LEHRGANG

## KATA • REALISTISCHE BUNKAI

**KATA mit Shihan Mohamed Oussar 7. Dan KARATE (DKV)**

**BUNKAI mit Sensei Jörg Thielen 7. Dan SHOTO JUTSU**

### LEHRGANGSTHEMA: JITTE UND CHINTE - KATA UND BUNKAI

Die **KATA CHINTE** ist äußerst aggressiv. Sie lehrt uns selten angewendete Verteidigungstechniken auf Vitalpunkte, wie Augen, Nase, Rippen sowie anwendbare Hebeltechniken und ist absolut vernichtend für den Angreifer.

Die **KATA JITTE** hat namentlich und technisch Übereinstimmungen mit der Kata Jion und Jiin. Auch in dieser Kata werden von Anfang an einige höchst effektive Selbstverteidigungstechniken und Lösungen gegen typische Angriffe gelehrt.

#### Veranstalter

Karate und Fitness-Center Hagen,  
Sedanstraße 41 in 58089 Hagen  
Mitglied im Deutschen Karate  
Verband e.V.

#### Wo

Rundturnhalle Haspe,  
Kölner Straße. 50  
58135 Hagen

#### Wann

28.03.2020

#### Zeit

10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

#### Anmeldung

E-Mail: [oussar@gmx.de](mailto:oussar@gmx.de)  
Telefon: 0177 7890 288  
Telefon: 0177 7727 896

#### Teilnehmer

Erwachsene und  
Jugendliche ab 9. Kyu

#### Gebühr

Erwachsene 25,00 €  
Kinder und Jugendliche  
bis 15 Jahre 10,00 €

#### Zeitplan

10:00 bis 12:00 Uhr Kata  
12:00 bis 13:00 Uhr Pause  
13:00 bis 16:00 Uhr Shoto Jutsu



[facebook.com/karatehagen](https://facebook.com/karatehagen)  
[facebook.com/shotojutsu](https://facebook.com/shotojutsu)

Im **SHOTO JUTSU** zeigen wir die Bunkai der Kata als anwendbare Selbstverteidigung gegen die am häufigsten verwendeten Angriffe bei Gewalttaten.

In diesem Lehrgang werden Kombinationen und Folgetechniken sowie anwendbare Lösungen für eine realistische Selbstverteidigung aus der Kata Chinte und Jitte gelehrt.

Selbstverteidigung muss schnell, effektiv und kompromisslos sein.

Deine Körpergröße, dein Gewicht oder deine Fitness dürfen dabei keine Rolle spielen.



Getränke und Snacks sind kostengünstig vor Ort erhältlich.



Der Veranstalter / Ausrichter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Verletzung, oder sonstige Schäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

