



Turnerschaft Großauheim, Abteilung Karate

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

Ausrichter: Turnerschaft Großauheim, Abteilung Karate

Datum: **8. Oktober 2011**

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

ACHTUNG: NEUER ORT!! Die Strasse ist sehr neu und **nicht** in Navi's enthalten!
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: **Hara, Zanshin, Kime**, Ki und Budo Atmung.
Selbstverteidigung auch mit Hebeln, Würfen und Nervendruckpunkten. Grundsätzliches zu **Kata-Bunkai** mit vielen praktischen Beispielen

Trainingsplan:

09.00 bis 10.00	Grundlagen für alle
10.00 bis 11.15	9. Kyu—6. Kyu
11.15 bis 12.30	5. Kyu—Dan
14.00 bis 15.15	9. Kyu—6. Kyu
15.15 bis 16.30	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!**