



## BUNKAI-LEHRGANG - SHOTOKAN KARATE

09.02.2019

IN BRÜCK / MARK

mit Ronald Dorau (5. DAN), Jörg Schnabel (Systema) und Frank Isselborg (3. DAN)

- Veranstalter:** Karate-Do im Fläming e.V.
- Ausrichter:** Karate-Do im Fläming e.V.
- Ausschreibung:** Offener Lehrgang (Shotokan)
- Trainingsort:** Oberschule Brück, große Turnhalle,  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2, 14822 Brück
- Trainingszeiten:** Start: 10.00 Uhr Begrüßung und gemeinsame Erwärmung
- 10:30 - 12:00 Uhr
- 9. - 5. Kyu** Wurf- und Fegetechniken in den Heian-Katas  
**4. Kyu bis DAN** Block- und Kontertechniken bei Alltagssituationen
- 12:30 - 14:00 Uhr
- 9. - 5. Kyu** Selbstverteidigung und Bodenkampf  
**4. Kyu bis DAN** Bunkai-Sequenzen der Tokui-Kata
- Verpflegung** Für Verpflegung im Rahmen des Lehrgangs ist gesorgt.
- Lehrgangs-  
gebühren:** für KDB-Mitglieder keine  
für Nicht-KDB-Mitglieder 15,00 Euro (sind vor Ort zu entrichten)

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung!

Weiterführende Informationen gibt es hier:

- Marko Belitz, Tel. 0173 / 5387328  
- www.karate-flaeming.de  
- info@karate-flaeming.de

WIR FREUEN UNS WIE IMMER AUF EINE REGE TEILNAHME  
UND WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMERN VIEL SPAß UND ERFOLG!

OSS!