

Datum: 01. Juni 2019

# Karate-Lehrgang mit Fiore Tartaglia 6. DAN und Udo Boppré 6. DAN in Bühl

Flexibilität im Karate / Interpretation von Bunkai  
Heian Yondan und Gangaku

## Trainingszeiten

|                       |                 |                                 |
|-----------------------|-----------------|---------------------------------|
| 10:00 Uhr – 11:30 Uhr | 9.Kyu – 5. Kyu  | Fiore<br>Flexibilität im Karate |
| 10:00 Uhr – 11:30 Uhr | 4. Kyu – DAN    | Udo<br>Bunkaivariationen        |
| 12:30 Uhr – 14:00 Uhr | 9. Kyu – 5. Kyu | Udo<br>Bunkaivariationen        |
| 12:30 Uhr – 14:00 Uhr | 4. Kyu – DAN    | Fiore<br>Flexibilität im Karate |
| 14:30 Uhr – 15:45 Uhr | 9. Kyu – 5. Kyu | Udo<br>Gangaku                  |
| 14:30 Uhr – 15:45 Uhr | 4. Kyu – DAN    | Fiore<br>Heian Yondan           |



### Mondo

16:00 Uhr – 16:30 Uhr

Lehrgangsgebühr:  
ab 16 Jahre: 20,- Euro  
bis 15 Jahre : 15,- Euro  
Familie ab 3 Pers.: 30,- Euro

Infos:  
Martin Seebacher  
Tel.: 016090604757  
E-Mail: [MSeebacher@t-online.de](mailto:MSeebacher@t-online.de)

Haftung:  
Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.  
Die Teilnehmer stimmen der Veröffentlichung von Bildmaterial zu.

Ort: Turnhalle der Aloys-Schreiber-Schule  
Elisabethenstr. 1 · 77815 Bühl

# Lehrgangsinhalt

## Flexibilität im Karate / Interpretation von Bunkai - Heian Yondan und Gangaku-

Dieser Lehrgang stellt nicht eine KATA in den Mittelpunkt, sondern beschäftigt sich mit grundlegenden Themen des Karate.

Fiore schreibt zu seinem Thema folgende Sätze: Karateka tun sich oftmals nicht leicht, eine angepasste Beweglichkeit, oder Beinarbeit, zur Distanzanpassung im Karate zu praktizieren. Elemente wie Suri ashi und Tai sabaki sollten gezielt trainiert werden, damit sie als Bestandteil des technischen Könnens jeden Karateka präsent sind. Ergänzend ist die Oberkörperarbeit, wie in anderen Kampfkünste praktiziert, ein weiteres wichtiges Element. Eine tiefe Auseinandersetzung mit dem Bunkai aus den Kata würde uns diesen Aspekten bestätigen.

Udo nimmt diese Gedanken auf und wird uns die Vielfältigkeit des Bunkai in der Kata nahe bringen. Er wird auf die fast grenzenlose Interpretationsmöglichkeiten von Karatetechniken in einer Kata eingehen.

In der jeweils ergänzende Trainingseinheit werden Fiore und Udo die Kata Heian Yondan und Gangaku lehren.

Auch in diesem Jahr wollen wir mit Fiore und Udo ein kurzes **Mondo** anbieten.