

Datum: 25. Juli 2020

Karate-Lehrgang mit Fiore Tartaglia 6. DAN und Udo Boppré 6. DAN in Bühl Positionierung / Körperspannung und Hikite Kanku Dai und Junro Shodan

Trainingszeiten

10:00 Uhr – 11:30 Uhr	9. Kyu – 5. Kyu	Fiore Positionierung
10:00 Uhr – 11:30 Uhr	4. Kyu – DAN	Udo Körperspannung und Hikite
12:30 Uhr – 14:00 Uhr	9. Kyu – 5. Kyu	Udo Körperspannung und Hikite
12:30 Uhr – 14:00 Uhr	4. Kyu – DAN	Fiore Positionierung
14:30 Uhr – 15:45 Uhr	9. Kyu – 5. Kyu	Udo Junro Shodan
14:30 Uhr – 15:45 Uhr	4. Kyu – DAN	Fiore Kanku-dai



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

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**



www.bushido-buehl.de

Datum: 25. Juli 2020

Lehrgangsinhalt

Positionierung / Körperspannung und Hikite
- Junro Shodan und Kanku Dai-

Dieser Lehrgang stellt nicht eine KATA in den Mittelpunkt, sondern beschäftigt sich mit grundlegenden Themen des Karate. Udo wird seine Einheiten den Themen „HIKITE“ und „KÖRPERSPANNUNG“ widmen. „HIKITE“, „die zurückziehende Hand“ hat zahlreiche Funktionen die Udo veranschaulichen und mit uns trainieren wird. Bem.: Die alten Meister geben dem „HIKITE“ eine zentrale Bedeutung für gutes KARATE. Einher gehen die Übungen mit sehr viel Aufmerksamkeit zur korrekten Körperspannung, die die Basis für unser KARATE ist.

Das Training von Fiore lehrt die situationsbezogene POSITIONIERUNG (körperlich und geistig) des Karateka, die sich an der vorherrschenden Situation oder an der beabsichtigten Handlungsweise orientiert. Fiore's Anregungen werden uns Möglichkeiten aufzeigen, wie wir durch unsere bewusste POSITIONIERUNG zielorientierte Handlungsweisen ausführen. Unser KARATE wird erfolgreicher in KUMITE und in KATA.

Die beiden Themen beinhalten sehr viel Potenzial für ein interessantes „MONDO“ auf das wir uns freuen dürfen.

In der jeweils ergänzenden Trainingseinheit werden Fiore und Udo die Kata Junro Shodan [aus der Asai-Schule] und Kanku Dai lehren.