



DanShakai-

Thüringen



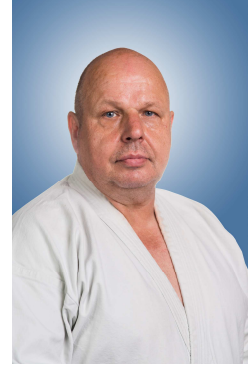
5. Seminar für Dan-Träger in und um Thüringen



7. Dan F. Pelny



7. Dan A. Kolleck



5. Dan O. Reichelt

Seminar-Datum : Samstag **17.09.2022**

Seminar-Ort : Turnhalle der Franzbergsschule
Einfahrt Max-Reger-Straße 8 in Sondershausen

Seminarzeit u.-inhalt: 10:00 Uhr – 11:15 Uhr **Kihon**

- wichtige technische Konzepte des Okinawa Karate
- Einsatz der Hüftrotationen von einfach bis dreifach
- Hüftrotation versus Kniestabilität

11:30 Uhr – 12:45 Uhr **Kata**

- Vermittlung von Kata - Abläufen und deren Techniken
- lehrmethodische Vermittlung zum Training von Einzelsequenzen
- biomechanische Betrachtung bei der Ausübung der Kata

13:00 Uhr – 14:15 Uhr **Kyusho Jitsu**

- kurze Erklärung zum Kyusho und Kuatsu
- Partnerübung der Reanimation von Trefferwirkungen auf die jeweiligen Atemi mit Erklärung der zugehörigen Elemente und Zerstörungszyklen.
- Bunkai, von Yakusoku Genki bis hin zum Yakusoku Goshin Kumite

14:30 Uhr – 15:30 Uhr **Mondo** beim gemeinsamen Abschlussessen

Seminar Beitrag : 20 € incl. **ALLER** Speisen und Getränke

Seminar Veranstalter : Karate Kwai Sondershausen e.V.

Infos unter: Tel. 0174 / 203 72 41 Bitte **bis zum 15.09.22** vereinsweise Meldung der Anzahl der teilnehmenden Dan-Träger an: andreaskolleck@gmx.de

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung von Sach- und Personenschäden ab.

Das Seminar wird mit 2 Stunden als Trainerlizenz - Verlängerung angerechnet (bei kompletter Teilnahme)