



古流沖繩手

KORYU UCHINADI SEMINAR

MIT OLAF KREY KYOSHI (6. DAN)

AM 21. UND 22. OKTOBER 2017 IN ZITTAU

TRAININGSZEITEN:

SAMSTAG

10:00 - 12:30 KAMAE WAZA

13:30 - 15:30 KAMAE WAZA

16:00 - 18:00 TANBO-JUTSU

SONNTAG

10:00 - 12:30 KERI WAZA

13:30 - 15:00 KERI WAZA

15:00 - 16:00 TANBO-JUTSU

SEMINARINHALTE: Wie setze ich meinen Körper richtig ein? Welche Position ist für mich günstig im Verhältnis zu meinem Gegenüber? Kamae - die Positionierung - wird unser erstes Thema am Samstag sein. Im Anschluss werden wir den Umgang mit den Kurzstöcken (weiter) kennenlernen. Bitte dazu eigene Sticks (Arnis, Escrima, ...) mitbringen. Am Sonntag stehen die Beine im Fokus unseres Seminars. Wie kann ich meine gelernten Tritt-Techniken (Keri Waza) funktional anwenden? Das wollen wir uns anschauen, bevor wir am Nachmittag noch einmal die Kurzstöcke zur Hand nehmen.

ORT: Karate-Schule OTOMO Zittau, Zur Reißmühle 1a, 02763 Zittau

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG: Die Übernachtung wird wieder in unserem Dojo möglich sein, natürlich kostenfrei. In den Pausen halten wir ein kleines Verpflegungs-Angebot für euch bereit.

GEBÜHREN: 35,- € für beide Tage oder 20,- € für einen der beiden Tage. Bei Vorüberweisung bis zum 10.10.2017 verringert sich die jeweilige Seminargebühr um 5,- €. Kontoverbindung: Karate-Schule OTOMO Zittau e.V., IBAN: DE93850501003000205232, BIC: WELADED1GRL; „Koryu“+ Name

ANMELDUNG: Eine Anmeldung per E-Mail (s. u.) bis 10.10.2017 und die Bestätigung der Anmeldung ist Voraussetzung zur Teilnahme am Seminar. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Bitte teilt uns mit, ob ihr im Dojo übernachten möchtet und ob ihr am Samstagabend mit Essen geht.

INFO: Dinah Kretschmer | 0157 714 295 69 | dinah.kretschmer@gmx.de

HAFTUNG: Der Karate-Schule OTOMO Zittau e.V. übernimmt keine Haftung.