



MTV Braunschweig
Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847e.V.

25 Jahre Karate im MTV Braunschweig Jubiläumslehrgang

Samstag 08.04.2017



Andreas Modl

7. Dan AKS

7. Dan Wado-Ryu

A-Prüfer DKV (Wado-Ryu/SOK/Chi Do Kwan)



Michael Joost

5. Dan Karate-Do

1. Dan Kyusho-Jitsu

A-Prüfer DKV (SOK)

Wo:

Sporthalle des MTV Braunschweig,

Güldenstraße 39, 38100 Braunschweig

Kosten:

Erwachsene:

15,00 Euro, bei Voranmeldung bis zum 01.04.17

Tageskasse: 20,00 Euro

Kinder:

10,00 Euro, bei Voranmeldung bis zum 01.04.17

Tageskasse: 15,00 Euro

Prüfung bis 1. Kyu für Lehrgangsteilnehmer möglich.

Die Kosten für die Kyu-Prüfung belaufen sich auf 15,00 Euro, Gurte können vor Ort für 5,00 Euro erworben werden.

Parkmöglichkeiten sind vor Ort, allerdings begrenzt. Wir empfehlen das Parkhaus Eiermarkt ca. 5 Minuten von der Halle entfernt zu nutzen, oder die Parkmöglichkeiten in den Parallelstraßen.

Aus Organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung.

Kontakt:

E-Mail: ohake.karate@gmail.com

Bankverbindung:

Braunschweiger Landessparkasse

IBAN: DE48-2505-0000-0000-2934-31

Haftung:

Der Ausrichter/Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Mit der Anmeldung und der Teilnahme am Lehrgang (als Teilnehmer, Betreuer oder Zuschauer) wird das Einverständnis zu späteren Veröffentlichungen von Fotos und Filmen erteilt.

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:30 Uhr	Begrüßung , Vorstellung der Referenten, Gruppenfoto		
09:45 Uhr -	Karatetechniken nach Biomechanischen Grundsätzen	Fußtechniken nach biomechanischen Grundsätzen (Faustschützer mitbringen)	Kinder bis 14 Jahre Grundschule
11:15 Uhr	Andreas	Michael	Olli
Pause (15 min)			
11:30 Uhr -	Fallschule für jeden	Selbstverteidigung mit Kyusho "Energie statt Kraft" nur für Erwachsene	Kinder bis 14 Jahre Kata
13:00 Uhr	Andreas	Michael	Olli
Große Pause (30 min)			
13:30 Uhr -	Hebel- und Wurftechniken (ab 14 mit Orangegurt)	Selbstverteidigung gegen Messerangriffe	Kinder bis 14 Kumite
15:00 Uhr	Andreas	Michael	Olli
Pause (15 min)			
15:15 Uhr -	Selbstverteidigung		SOK - DAN - Vorbereitung Kihon / Kata-Bunkai / SV
16:45 Uhr	Andreas		Michael
Pause (15 min)			
Ab 17:00 Uhr -		Shotokan Kyu - Prüfung bis 1. Kyu	
		Michael/Olli	