



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