



KATA & SELBSTVERTEIDIGUNG



LEHRGANG IN PADERBORN MIT BERND MILNER (8. DAN) UND JÜRGEN KESTNER (5. DAN)

Am Samstag, den 11. Februar 2012

**In der Turnhalle der Realschule am Niesenteich
An den Lothewiesen 6-8, Paderborn**

Trainer

Bernd Milner (Kata-Spezialist und Gesundheitstrainer, 8. Dan)
Jürgen Kestner (SV-Spezialist, 5. Dan)

Trainingszeiten

10.00 Uhr – 11.15 Uhr

Unterstufe (9.-5. Kyu): Grundschule (Bernd)
Oberstufe (ab 4. Kyu): Abwehr von Schlag-/Trittangriffen (Jürgen)

11.45 Uhr – 13.00 Uhr

Oberstufe: Sochin (Bernd)
Unterstufe: Abwehr von Clinchangriffen: Umklammerungen, Würgeangriffe usw (Jürgen)

14.00 Uhr – 15.15 Uhr

Unterstufe: Heian godan (Bernd)
Oberstufe: Abwehr von mehreren Angreifern (Jürgen)

15.45 Uhr – 17.00 Uhr

Oberstufe: Tekki sandan (Bernd)
Unterstufe: SV-spezifische Bewegungsdrills (Jürgen)

In der Mittagspause bieten wir Getränke und Würstchen an!

Kosten

15,00 Euro (10,00 Euro für Vereins-Mitglieder)

Anmeldung / Ansprechpartner

schulz-hagen@gmx.net

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden

Wegbeschreibung und weitere Informationen unter www.karate-paderborn.de