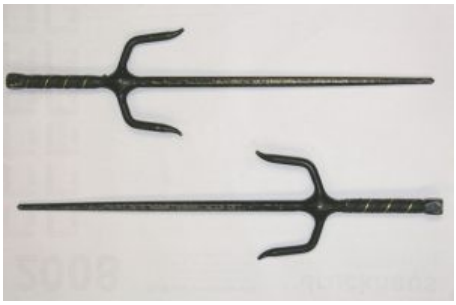
Lehrgang
Karate und Kobudo

Budo Team BÄRENKELLER
空手道 古武道 太極道 武術
KARATE-KOBUDO-TAIJIDAO SVB
www.budoteam-baerenkeller.de

Mit:

Michael Rapp	4. Dan Karate, 5. Dan Kobudo
Dr. Michael Honikel	4. Dan Karate, 1. Dan Jiu Jitsu
Jürgen Königer	4. Dan Karate, 1. Dan Kobudo
Klaus Oblinger	5. Dan Karate, 5. Dan Kobudo
Dr. Andreas Schaller	3. Dan Karate, 2. Dan Kobudo



Datum: 03. Dezember 2022

Ort: Turnhalle des TSV 1871 Augsburg e.V.
Meierweg 16, 86154 Augsburg

Ausrichter: Karateabteilung Spielvereinigung Bärenkeller 1946 e.V.

Veranstalter: Spielvereinigung Bärenkeller e.V.

Trainingszeiten: Alle Graduierungen Karate und Kobudo +
Kobudo Anfänger nur Hanbo
10.00 bis 13.15 und 14.30 bis 17.15
Kobudoka bitte Trainingsequipment (Sai, Bo, Tonfa, Hanbo) mitbringen, für Anfänger sind Hanbo-Stöcke vorhanden

Prüfung: Keine

Gebühr: ab 14 Jahre **25,00 Euro**

Informationen: Michael Rapp, 0176 13674820, **michael.rapp.a@kabelmail.de**
Jürgen Königer, 0179 2007446, **juergen.koeniger@t-online.de**

Teilnehmer: Anmeldung via Email an **michael.rapp.a@kabelmail.de**

Sonstiges: Mittagspause, kleiner Imbiss und Getränke

!! DER VARANSTALTER ÜBERNIMMT KEINERLEI HAFTUNG !!

Budo Kai – Trainingsplan am 03.12.2022
Karate und Kobudo - Spielvereinigung Bärenkeller

(kann sich vor Ort nach Absprache in Trainingsinhalt und/oder Trainingsraum ändern- z.B. nach Trainingswünschen)

Tag	Uhrzeit	Programm Halle/Gymnastikraum 1	Programm Halle/Gymnastikraum 2	Programm Halle/Gymnastikraum 3
Samstag	10.00-10.30	Budo Fitness Gemeinsames Aufwärmen Carina Rapp in einer Halle/Gymnastikraum		
	10.35-11.45	Kata TEKKI 1-2 Dr. Andreas Schaller	Karate-Selbstverteidigung Teil 1 Dr. Michael Honikel	Gendai HANBO zum Kennenlernen Michael Rapp
	12.00-13.15	Kata TEKKI 1-2, Bunkai Jürgen Königer	Gendai SAI, Kihon, Kata, KumiSAI für Teilnehmer mit Basiskenntnissen Klaus Oblinger	Gendai SAI, BO, Kihon, Kata, Kumi Basistechniken Michael Rapp
	13.15-14.15	Mittagessen		
	14.30-15.45	Gendai BO, Kata TSUKEN SUNAKAKE, Bunkai, oder Thema nach Absprache Michael Rapp	Karate-Selbstverteidigung Teil 2 Dr. Michael Honikel	Gendai TONFA, Kihon, Kata, KumiTONFA, Basistechniken Jürgen Königer
	16.00-17.15	Karate Kata, Bunkai oder Kobudo Kata, Bunkai Dr. Andreas Schaller	Gendai BO, Renzoku KumiBO Jürgen Königer und Philipp Rapp	Gendai SAI, Kihon, Kata, KumiSAI für Teilnehmer mit Basiskenntnissen Klaus Oblinger
	17.30-	Information, DOUSEKI (Beisammensitzen)		