



GoJu-Ryu Yuishinkan Sommerlehrgang in Kamen

Samstag, 12.05.2018

唯
心
館

Fritz Nöpel, 10. Dan Hanshi
 Ulrich Heckhuis, 8. Dan Hanshi,
 Manfred Rogalla, 6.Dan, Horst Espeloer, 6.Dan,
 Axel Koschorreck, 6.Dan Renshi, Christian Winkler, 6.Dan Renshi,
 Elke Keßling, 6. Dan, Martin Nienhaus, 5. Dan Renshi,
 Manuela Schäfer 5. Dan Renshi ,Alf Lehmann, 5. Dan Renshi,
 Felix Lehmann, 4. Dan

Ort: Turnhalle des Schulzentrums in Kamen, Gutenbergstrasse
 Themen: Grundschule, Kumite-Ura, Nage-Waza, Sanshin Kata,
 Formschule, Kunitetechniken, Kata Bunkai,
 Wegschule, Tiere, Elemente, Selbstverteidigung
 Teilnahme: ab 14 Jahren
 Kosten: bis 18 Jahren 20 €, ab 18 Jahren 25 €,
 zahlbar vor Ort! Keine Überweisung.

Voranmeldung: mit **Name, Alter, Graduierung und Dojo** an: sommerlehrgang@gmx.de

Wir bieten während des Lehrgangs Verpflegung zu zivilen Preisen an.
 Es besteht die Möglichkeit in der Halle zu übernachten, das bitte bei der
 Vorabmeldung mit Anzahl der Schlafplätze angeben.

10:00	Begrüßung			
	Halle 1/3	Halle 1/2	Halle 1/1	Halle 2/1-2
10:30 - 12:00	1.-2. Dan Winkler Kihon	Ab 3. Dan Nöpel/ Koschorreck	1.-3. Kyu Heckhuis Vorbereitung auf Dan-Prüfung	9.-4. Kyu F. Lehmann Kumite-Ura
12:00 - 12:45	Mittagspause			
12:45 - 14:15	Alle Dangrade E. Keßling Partnerformen f. Danprüfungen	Jukuren Nöpel/ Nienhaus	Frei für Alle Espeloer Partnertechniken	Alle Kyugrade Schäfer Saifa
14:30 - 16:00	Frei für Alle Winkler Pratzentraining	Alle Dangrade Heckhuis Schnellkrafttraining bei der Technikausführung	1. - 3. Kyu A.Lehmann SV-Trainingsformen	Frei für Alle Rogalla Kata Bunkai Prinzipien
16:15 - 16:45	Sayonaratraining für Alle			
17:15	Danprüfung ab 3.Dan / Prüfer: F. Nöpel, U. Heckhuis, F. Beeking			

Der Lehrgang ist zur Verlängerung der Prüfer-Lizenz in NRW anerkannt.
 Der Veranstalter Karate Kamen/Bergkamen e.V. lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.