



Karateschule MIZU NAGARE Dresden

&

Dojo TATSUKAN Freital



5. Karate - SV- Lehrgang JKA Karate & Karate Jutsu

mit

Siegfried Kötz (3. Dan) & Thomas Stenzel (2. Dan)
in Freital

Wann:

29. & 30. Mai 2010

Wo:

Mehrzweckturnhalle Gymnasium Freital
Krönertstraße 25
01705 Freital

Zeiten:

Samstag - 10.00 - 11.30 bis 6. Kyu - Kata + Bunkai Heian V
11.30 - 13.00 ab 5. Kyu - Kata + Bunkai Empi
14.30 - 16.00 bis 6. Kyu - SV & Kumite
16.00 - 17.30 ab 5. Kyu - SV & Kumite (Ohyo, Happo)
Sonntag - 10.00 - 11.30 Kata & Kumite Formen - WH.
11.30 - 13.00 Selbstverteidigung - Aufbau training

Thema:

Kata- Bunkai; **Selbstverteidigung**, Wurf- & Hebeltechniken,
Pratzen, Bodenkampf uvm.

Gebühr:

20,- € beide Tage / 10,- € ein Tag

Ausrichter:

Karateschule MIZU NAGARE e.V.

Haftung:

Der Veranstalter lehnt jede Art der Haftung ab.

Info:

Thomas Stenzel

Tel.: 0174 - 6607494

Waldblick 9

E-Mail: ThomasStenzel79@aol.com

01705 Freital

Web: www.shotokan-karate.eu

Anmeldung: Bitte geben Sie bis spätestens eine Woche vorher über Ihre
Teilnahme bescheid - E-Mail!

Wir freuen uns auf einen interessanten Lehrgang mit euch! OSS