

Karate- und Kobudolehrgang
8 Jahre Seibukan Karate Dojo Leipzig

- Sensei** Jamal Measara, 10. Dan Karate, 9. Dan Kobudo
Werner Bachhuber, 7. Dan Karate, 5. Dan Kobudo
- Wann?** Samstag und Sonntag, 12.+13.04.25
- Wo?** Grundschule "Am Grünen Gleis"
Baumannstr. 13, 04229 Leipzig
- Wer?** Alle Karateka und Kobudoka **ab 13 Jahren** mit Interesse
Zuschauen für jüngere Karateka möglich, Ruhe vorausgesetzt
- Kosten?** Nur Samstag 30€, nur Sonntag 20€, beide Tage 45€
Direkt nach Anmeldung überweisen, IBAN siehe Fußzeile
- Mitbringen** Dogi, Karatepass, für Kobudo Waffen laut Trainingsplan
- Verpflegung** Mittag und Kaffee – Buffet (vegan/veget./omnivor) gegen Spende
Abendessen Samstag (vegan möglich) – **mit Anmeldung**, eigene Rechnung
- Anmeldung** per Mail an info@karate-kampfkunstschule-leipzig.de
- Sonstiges** Teilnahme am Abendessen bei Anmeldung mit angeben, inkl. Personenzahl
Die Prüfung im Karate wird teilweise im Lehrgang abgenommen!

Trainingsplan

Samstag

Zeit	Karate	Kobudo
Ab 09:15	Anmeldung	
09:45-10:00	Begrüßung, Eröffnung, Gruppenfoto	
10:00-11:00	Kihon Renshu (auch Techniken außerhalb der Prüfungsordnung)	Bo Kihon für alle
11:15-12:15	Zenshin Kotai mit Bunkai	
Mittagspause		
13:30-14:30	Fukyu Kata San	Choun no Kun (Bo)
14:45-15:45	Ippon Kumite (auch Techniken außerhalb der Prüfungsordnung)	Yakusoku Kumi Bo
Kaffeepause		
16:45-18:00	Braun- und Schwarzgurttraining	San Chou Sai
Karateprüfung bis 1. Kyu (fehlende Inhalte)		
Ab 19:30	Abendessen Restaurant Don Giovanni Schwartzestr. 1-3, 04229 Leipzig	

Sonntag

Zeit	Karate	Kobudo
09:30-10:30	Jiyu Kumite Grundlagen	Tunkwa Ni (Tonfa)
10:45-11:45	Fukyu Kata Ni	Tekko no Kata
12:00-13:00	Kata Bunkai	Kata Bunkai
13:00-13:15	Verabschiedung	