

Karate, SV und Waffenlehrgang

mit

Andreas Modl 7. Dan



in

Versmold (bei Gütersloh)

29.02.- 01.03.2020

Trainingszeiten: Samstag von 13.00 Uhr - 18.00 Uhr

Trainingszeiten: Sonntag von 10.30 Uhr – 13.45 Uhr

Trainingsinhalte:

Hebeltechnik, Selbstverteidigung, Würfe und Ausweichen (Tai Sabaki).

Verteidigung mit Stock und ohne Stock gegen Stock,

Fuß- und Fausttechnik nach Biomechanischen Grundsätzen. Die Stilrichtung die ihr betreibt ist unerheblich

ORT: Ravensberger Strasse 33, 33775 Versmold

ÜBERNACHTUNG: In der Halle mit Schlafsack. Hotels und Pensionen bitte selbst über das Internet in Erfahrung bringen.

VERPFLEGUNG: Zu fairen Preisen vor Ort

KOSTENBETEILIGUNG: 2 Tage 30,- Euro, 1 Tag 25,- Euro

PRÜFUNGEN: bis 1. Kyu AKS, Wado Ryu, SOK