



# Shotokan-Karate in Neu Wulmstorf

10.Juli 2022

45 Jahre Training und 5.DAN sind genug

70 Jahre ist alt



Wissenswertes oder Schrott?

Gelernt auf über 500 Lehrgängen

Gibt es am Sonntag, den 10.7.22

	14.00-14.50	15.00-15.50	16.00-16.50	17.00-17.50
Aufwärmen	mit Abwehr - Konter	mit Angriffkombinationen	mit Fußtechniken	mit Ständen
	11 Kata beginnend mit <b>Taikyoku 1</b>	10 Kata beginnend mit <b>Taikyoku 2</b>	11 Kata beginnend mit <b>Taikyoku 3</b>	10 Kata beginnend mit <b>Chinte</b>
Vorführung	Distanz bei Kumite	Seiken ↔ Shuto/Heito	Enpi ist Gedan-Barai	<b>17.50-18.00</b> Go-Tai-Sen no sen

Ort: 21629 Neu Wulmstorf, Breslauer Straße 10

Halle der Grundschule an der Heide

mit Öffis: 12.58 Hbf.Hamburg S3

ab S-Bahnhof NW Bus 440, Ankunft Schule 13.44

Kosten: nur lernen € 0, mit Eintrag in Paß € 5.-

Verpflegung: keine

Zuschauer: wenig wegen empfohlenem Abstands

es gelten die tagesaktuellen Coronaregeln-Niedersachsen

evtl.**Prüfungen** finden **eine Woche vorher (3.7.22)** statt. Bitte telefonisch anmelden.

Fragen zum Lehrgang ab Donnerstag, den 7.7. um 17.00 Uhr unter Telefon-Nr.: 040 - 77 05 19

Mehr über Erlebtes und Erreichtes aus 45 Jahren erfragen unter "stefankurtz@online.de", Stichwort: More informations, please