

PRAKTISCHES KARATE

Mit Christian Wedewardt

KARATE-SV-BASIS LG 1

Dein Karate ist Selbstverteidigung!

26.04.2025 in Bad Bevensen

Die Verteidigungsgrundhaltung, Block gegen gerade und runde Schläge, Greifen und festhalten, sowie Klammern.



Die 5-teilige Karate-SV-Basis-Lehrgangreihe ist so konzipiert, dass jeder Interessierte daran teilnehmen kann, auch ohne jegliche Vorkenntnisse. In jedem Teil werden zuerst die Basics trainiert und dann jeweils unterschiedliche Themen bearbeitet. Aufeinander aufbauend und doch in der Reihenfolge austauschbare Lehrgänge. Das ist Karatepraxis. Sei dabei!

09:30	-	09:45 Uhr	Beginn und Begrüßung
09:45	-	11:15 Uhr	Einheit 1 Karatepraxis SV für alle (auch Nichtkarateka)
11:30	-	12:30 Uhr	Einheit 2 Karatepraxis SV für alle (auch Nichtkarateka)
13:30	-	15:00 Uhr	Kata Jion Teil 1 / Karatepraxis
15:45	-	17:00 Uhr	Kata Jion Teil 2 / Karatepraxis

Ort: KGS- Sporthalle, Kurze Bülden 9, 29549 Bad Bevensen

Referenten: Christian Wedewardt, 7. Dan Karate, aus Frechen.

Teilnahme: Alle Interessierten ab 14 Jahren, auch ohne jegliche Vorkenntnisse
Geeignet für Kyu- und Dangrade zur Prüfungsvorbereitung im SOK

Anmeldung: Erbeten unter: sonjasenking69@gmail.com

Essen und Getränke stehen gegen eine Spende zur Verfügung

Kosten: Vormittagsgebühr 15,00 EUR
Tagesgebühr 25,00 EUR



Verbindet Euch mit uns in den Social-Media!

Karatepraxis Premium Gis – ab sofort erhältlich!!!