

24. MAI 2025
Hamburg

Der Lehrgang ist offen für alle Stile und Graduierungen

Seminar zur Stabilität und inneren Arbeit im Karate-Dô



Kit Sièn TJONG

7. Meistergrad
Zhang Kuntao



Peter LEMBKE

6. Dan, Chief Instructor
Okinawa Goju-Ryu
Deutschland

Dieser Lehrgang vertieft das Verständnis für Stabilität und innere Arbeit im Karate. Durch die Prinzipien von Kakie, Klebenden Händen, erarbeiten wir den gezielten Einsatz von Kraftlinien und das Stören des Gleichgewichts.

Der Fokus liegt auf der Verbindung von innerer Struktur und äußeren Bewegungen, um die eigene Standfestigkeit und Kontrolle im Nahkampf zu verbessern.

Geeignet für Karateka aller Stufen, die ihr technisches und taktisches Verständnis vertiefen möchten.

**Veranstalter &
Ausrichter:**

Karate Abt. Altonaer Turn- & Sportverein

Ort:

Thadenstraße 125 -22767 Hamburg

Datum & Zeit:

24. Mai 2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Kosten:

40,- Euro

Haftung:

Veranstalter & Ausrichter übernimmt keine Haftung.

**Kontakt/ Info
Anmeldung:**

Peter Lembke 01573 7072300
karate@atsv1899.de

Mindestalter 14 Jahre; die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, wir bitten daher um eine verbindliche Anmeldung!