



Der Sebnitzer Karateverein Kaku-Dojo e.V. lädt anlässlich seines
25jährigen Bestehens ein zu einem

Kampfkunst-Lehrgang

mit **Kyoshi Jamal Measara**

(8. Dan Karate, 8. Dan Kobudo, 7. Dan Aikido
Stilrichtungsreferent SOK-Kobudo im DKV und SKB)

Wann:	Samstag, 05.09.2015
Wo:	Turnhalle des Goethe-Gymnasiums Sebnitz (Weberstr. 1, 01855 Sebnitz)
Für wen:	Alle Kampfsportler und Kampfsportinteressierten
Was kostet's:	25 Euro
Trainingsplan:	10:00-11:15 Bo (Kihon) 11:30-12:45 Bo (Kumibo) 13:15-14:30 Bo (Kata) oder Sai/Tonfa 14:15-16:00 Aikido für Karatekas (s.u.)

Bitte Waffen selbst mitbringen.* In der 3. Einheit bieten wir entsprechend der Anzahl an Teilnehmern und vorhandenen Waffen entweder Sai oder Tonfa und parallel Bo Kata an. Die 4. Einheit beinhaltet Bunkai von Karate-Katas mit Hilfe von Aikido-Techniken.

* Als Bo eignet sich z.B. ein Rundholz aus dem Baumarkt (2,5-3 cm Durchmesser, Länge ca. 182 cm bzw. Körpergröße+10 cm).

Haftungsausschluss: Der Ausrichter und die Lehrgangsleitung, insbesondere der Sebnitzer Karateverein Kaku-Dojo e.V., seine Mitglieder und Beauftragten, sowie eingeladene Trainer, übernehmen keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

Kontakt: Anschrift:
Sebnitzer Karateverein „Kaku-Dojo“ e.V.
Karl-Marx-Str. 8
01844 Neustadt/Sa.

Telefon: 03596 501032
E-Mail: Roland Beyer (1. Vorsitzender)
roland@kaku-dojo.de
Internet: <http://www.kaku-dojo.de>