

# Karate-Lehrgang am Samstag, 09. Mai 2015 in Köln

- Grundlagen aus Kihon/Kumite
- Selbstverteidigung „SV-Kompetenz“
- Shotokan Effektiv Bunkai&Drills

Gebühr: 25,- €

Ausrichter: 1. Kölner Karate Club Bushido 1961 e.V.

Ort: Turnhalle Heinrich-Heine-Gymnasium  
Hardtgenbuscher Kirchweg 100  
51107 Köln

Parkplätze und Zugang zur Halle hinter der Feuerwehr  
Bus 151, 152, 191 Haltestelle: Köln, Ostheim Saarbrücker Str.

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab. Ferner weisen wir darauf hin, dass während des Lehrgangs Fotos und Video-Aufnahmen gemacht werden.

Info: Ralf Vogt, Tel. 02236/380617,  
E-Mail: ralf.vogt@bushido-koeln.de



Rainer Katteluhn, 7. Dan



Ludwig Binder, 6. Dan



Christian Wedewardt, 5. Dan

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
	<b>Shotokan mit Rainer:</b>	<b>Ten-Kyo-Ryo mit Ludwig:</b>	<b>Karatepraxis mit Christian:</b>
Inhalte:	Kombinationen im Kihon und Kumite – „Die solide Grundlage“	Selbstverteidigungs-Karate auf Basis von Kombinationen „SV-Kompetenz“	Shotokan-Effektiv-Bunkai & Drills aus diversen Kata – „Das uralte Know-How aus Kata“
9:30 – 11:00 Uhr	9.-7. Kyu	6.-4. Kyu	Ab 3.Kyu
11:30 – 13:00 Uhr	Ab 3.Kyu	9.-7. Kyu	6.-4. Kyu
13:30 – 15:00 Uhr	6.-4. Kyu	Ab 3.Kyu	9.-7. Kyu
15:15 – 16:30 Uhr	Alle zusammen: 3 Trainer, 3 Gruppen		
17:00 Uhr	Kyu-Prüfungen Shotokan/SOK		



1. Kölner Karateclub  
**Bushido 1961** e.V.

[www.bushido-koeln.de](http://www.bushido-koeln.de)