

5. KARATEPRAXIS – SOMMERLEHRGANG



Kata-Effektiv-Bunkai & Selbstverteidigung

Christian Wedewardt (GER)

6. Dan Karate WCA (UK), 6. Dan Karate (DKV)

Karatepraxis.com

Das wirklich alte Karate basiert auf körperlicher Ertüchtigung und der Fähigkeit zur Selbstverteidigung. Ein Sport und damit der Wettkampf, wurde erst 20. Jahrhundert daraus entwickelt. Christian Wedewardt setzt die Kata ins Zentrum des Lernens und leitet daraus Defensive und Offensive ab. Sein Bunkai-Training ist strukturiert nach Prinzipien, deren Alternativen, Taktiken und Distanzen. Sein Bunkai ist Selbstverteidigung mit Karate und deshalb geeignet für alle Stile und Graduierungen!

„Christians Art zu unterrichten ist etwas, das jeder Karateka erlebt haben sollte!“

Iain Abernethy



karatepraxis.com

5. KARATEPRAXIS – SOMMERLEHRGANG

- Samstag: 8:30 - 9:00 Eintreffen (Kaffee)
9:00 - 10:15 Karatepraxis4Kids (bis 11 Jahre)
10:30 - 12:30 Karate-SV-Grundlagen für Karateka
12:30 - 13:15 Pause mit Buffet zu fairen Preisen
13:15 - 14:45 Einstieg in Hebel und Würfe für Karateka
15:00 - 16:00 Karate-Mindset: Finde Dein "böses" Karate für die SV
16:30 - 18:30 DKV Dan-Prüfung bis 5. Dan
19:30 - „Lecker“ Sommer-Lehrgangs-Event

- Sonntag: 9:30 - Eintreffen (Kaffee)
10:00 - 13:00 Heian-Kata-System-Bunkai Heian Godan „Das Sahnehäubchen!“

Mach Dein Auto voll !
Bei 3 Anmeldungen
aus einem Dojo ist die
4. Person kostenfrei !

Lehrgangsort: Nordfrieslandhalle, Am Süderholz 13E, 25917 Leck
Übernachtung: Kostenlose Übernachtungen auf Schlafsackniveau und im Zelt sind nach Voranmeldung möglich (Fr.+Sa.)

Voraussetzungen: Keine! Der Lehrgang ist offen für alle interessierten Kampfkünstler aller Stile vom Erstteilnehmer bis zum Schwarzgurt.

Kosten:

Kinder -----	15,00 EUR
Samstag -----	35,00 EUR
Sonntag -----	25,00 EUR
Beide Tage --	49,00 EUR



Veranstalter: Karate-Sparte des Männerturnverein Leck
Stefan Ohnesorge - Tel. 04662-88 17 36 - stefan@karate-leck.de

Anmeldung: Da die Gesamtteilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung an o.g. Mailadresse mit Angabe des Namens, Dojo, Graduierung und Teilnahme Tag/e.

Zahlung: Den Gesamtbetrag bitte unter Angabe des/der Namen, Lehrgangstag/-e und Stichwort LG Christian Wedewardt 2023 bis spätestens 05.08.2023 auf das folgende Konto überweisen: Männerturnverein Leck,
VR Bank Leck - IBAN: DE46 2176 3542 0011 0358 78

