

Kaizen-Sommerlehrgang

am 13. Juni 2010 in Lindlar / NRW

Karate, Luta Livre, Thaiboxen

VEREIN FÜR KAMPFKUNST E.V.



Der Kaizen-Sommerlehrgang geht in die nächste Runde. Bereits zum dritten mal lädt der Kaizen e.V. zum Cross-Over-Lehrgang nach Lindlar ein. Karate, Luta Livre und Thaiboxen stehen auf dem Programm – aber auch Kampfsportler aller anderen Stile, sind herzlich zum Lehrgang eingeladen.

Die Referenten



Achim Keller

6. Dan stiloffenes Karate



Rainer Prang

Thaiboxtrainer MTBD



Andreas Schmidt

Black Belt Luta Livre



Christian Wedewardt

4. Dan stiloffenes Karate

Trainingsplan

Zeit	Halle 1	Halle 2
9.45-10.00	Begrüßung	
10.00-11.30	Luta Livre (Schmidt) Befreiung aus brenzligen Situationen	Karate (Keller) Bunkai aus Kihon und Kata 1
11.45-13.15	Luta Livre (Schmidt) Leglocks/Beinhelbel	Karate (Keller) Bunkai aus Kihon und Kata 2
14.00-15.15	Thaiboxen(Prang) Meidbewegungen und Kontertechniken	Karate (Wedewardt) Technikvaritions- und Zielregionstraining 1
15.30-16.45	Thaiboxen (Prang) Clinchen Knie/Ellbogen/einfache Würfe	Karate (Wedewardt) Technikvaritions- und Zielregionstraining 2
17.00-18.30		Kyu-Prüfungen Shotokan und Stiloffen

Ein Quereinstieg in alle Einheiten ist möglich ohne die vorherige besucht zu haben.

Ausrüstung:

Wenn vorhanden bitte Schutzausrüstung mitbringen (Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, etc.)

Teilnahmegebühr:

20,- Euro

15,- Euro bei Voranmeldung bis zum 1. Juni

Anmeldung unter s.larisch@kaizen-kampfkunst.de

Prüfung

Kyu-Prüfungen im Shotokan und stiloffenem Karate sind möglich. Zur Prüfung bitte bei Lehrgangsbeginn an der Kasse anmelden.

Für den kleinen Hunger

Für kleines Geld ist Speis und Trank erhältlich.

Haftungsausschluss:

Veranstalter und Ausrichter schließen die Haftung für materielle oder gesundheitliche Schäden, welche er nicht durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zu verantworten hat aus.

Ort/Anfahrt:

Vossbruchhalle Carola-Lob-Weg in 51789 Lindlar

Autobahn A4 Köln Richtung Olpe, Ausfahrt Untereschbach, rechts Richtung Lindlar, nach ca. 11 km Ortseingangsschild, an der Kreuzung rechts den Berg hoch, im Kreisverkehr die zweite Ausfahrt und direkt rechts auf den Parkplatz der Halle

Veranstalter/Ausrichter:

Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.

www.kaizen-kampfkunst.de

Stefan Larisch: 0170/4728866

s.larisch@kaizen-kampfkunst.de