

Kumite Lehrgang Genbu-Kai **Shito-Ryu Karate-Do**

- Datum:** Sonntag den 21. April 2024
- Ort:** Halle der Schule Wilhelmshöhe
Schwartauer Allee 132, 23554 Lübeck
- Ausrichter:** Genbu-Kai Lübeck e. V.
- Leitung:** Dirk Kather, 6. Dan; Landesstilrichtungsreferent Shito-Ryu S-H
- Inhalt:** Kumite – Formen die im Genbu-Kai Shito-Ryu trainiert werden
- Teilnehmer:** Ab 5. Kyu
- Ablauf:**
- | | |
|-------------------|---|
| 10.00 – 10.15 Uhr | Aufwärmen mit Partnerübungen |
| 10.15 – 11.00 Uhr | Kihon Kumite in verschiedenen Varianten |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Jiyu-Ippon-Kumite |
| 12.30 – 14.00 Uhr | Jiyu -Kumite |
- Änderungen und Pausen im Ablaufplan sind möglich
- Kosten:** eine freiwillige Spende in die Dojokasse
- Haftung:** nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen
- Anmeldung:** über info@genbu-kai.de bis zum 18.04.2024 erbeten
- Information:** Dirk Kather
Tel.: 0451 / 47 58 59
e-Mail: info@genbu-kai.de

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise.

gez. Dirk Kather

Stilrichtungsreferent Shito-Ryu in Schleswig-Holstein