

和道会



空手道

## Herbstlehrgang in Potsdam

vom

27.09.2024 – 29.09.2024

Shuzo Imai 9. Dan  
Bernd Alscher 7. Dan  
Manuela Delia Cavallini 6. Dan  
Frank J. Ißelborg 3. Dan / Emanuel Leremon 3. Dan  
Mathias Gäbel 5. Dan

**Inhalte:** Schnelligkeits-Training, Tanto Dori, Idori, Kata, Kumite Gata, Kihon Kumite, Kyusho, Bokken

Training: TRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**BITTE TANTO und BOKKEN MITBRINGRN !!!!!!!!!!!**

**Veranstalter:** KDB e.V./ Shuhari e.V.

**Ausrichter:** Shuhari e.V. / Nippon Potsdam e.V.

**Ort:** Halle: Schule 15  
Kurfürstenstr. 48  
14467 Potsdam

**Trainingszeiten:**

Freitag	27.09.2024	18.00 – 21.00 Uhr
Samstag	28.09.2024	10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag	29.09.2024	10.00 – 12.00 Uhr
		12.30 Dan-Prüfung

**Lehrgangsgebühren:** Gesamter Lehrgang 50,- € , ermäßigt 40,- € auf den kompletten Lehrgang für Kinder Jugendliche, Studenten und Rentner

**Haftung:** Der Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

**Info:** Mathias Gäbel, +49 179 40 39 613, Mail [mathias.gaebel@gmx.de](mailto:mathias.gaebel@gmx.de)

**Wegbeschreibung + Trainingsplan:** [www.shuhari-potsdam.de](http://www.shuhari-potsdam.de) (folgt später)!!!!

**Die Verpflegung vor Ort ist organisiert, Imbiss + Getränke**

## Trainingsplan

Datum / Zeit	Inhalt	Verantwortlich	Kommentar
<b>Fr., 27. Sept. 2024</b>			
18:00 Uhr	Begrüßung	Gäbel	
18:15 - 18:30 Uhr	Warming Up	Gäbel	
18:30 - 19:30 Uhr	Kihon/ Kata Seishan	Imai	
19:30 - 19:45 Uhr	<b>Pause</b>		
19:45 - 20:45 Uhr	Kumite Gata	Alscher	
<b>Sa., 28. Sept. 2024</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Verantwortlich</b>	<b>Kommentar</b>
10:00 Uhr	Begrüßung	Gäbel	
10:15 - 10:30	Warming Up	Cavallini	
10:30 - 12:30 Uhr	Idori	Cavallini	Nach 1 Stunden kann die Gruppe gewechselt werden.
	Kata Prüfungsrelevant für Sonntag	Imai	
12:30 - 13:15 Uhr	<b>Pause</b>		
13:15 - 15:05 Uhr	Tanto	Alscher	Nach 1 Stunden kann die Gruppe gewechselt werden.
	Kyushu Basistechniken an praktischen Beispielen	Ißelborg	
15:05 - 15:15 Uhr	<b>Pause</b>		
15:15 - 17:05 Uhr	Bokken	Gäbel	Nach 1 Stunden kann die Gruppe gewechselt werden.
	Kihon Kumite 1- 5 / Kumite Gata	Imai / Alscher	
15:00 - 17:00 Uhr	Kyu Prüfung		Ingolf, Emanuel
17:15 Uhr	<b>Vorführung</b>		
<b>So., 29. Sept. 2024</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Verantwortlich</b>	<b>Kommentar</b>
10:00 - 11:00 Uhr	Kann man Ki wirklich nutzen?	Ißelborg	
	Kihon Kumite 6-10	Cavallini	
11:00 - 12:00 Uhr	Kata Bassai / Wanshu	Imai	
ab 12:30 Uhr	DAN Prüfung		