

Intensivtraining Kumite 2018

Motto: "**GANBARIMASHO**" (*gib dein bestes und halte durch*)

Samstag, 22. September 2018

Trainingsbeginn: 15:00 Uhr

Dauer: ca. 2 bis 2,5 Stunden

Graduierung: ab 6. Kyu (Grüngurt)

Mindestalter: 14 Jahre

Veranstalter und Ausrichter

Dieter Ruh und Wolfgang Obert

Tel. 0176 / 504 172 05

Email: dieter@ruh-karate.eu

<http://ruh-karate.eu>

Trainer: Dieter Ruh

Trainingsort: Karatedojo Überlingen e.V.

Langgasse 5; 88662 Überlingen

<http://www.karate-dojo-ueberlingen.de/>

Teilnahmegebühr EUR 10,-

Zur leichteren Planung melde Dich bitte an

Link: ruh-karate.eu/kumite2018

**Der Begriff des GANBARIMASHO zeugt von dem,
was das Karate-Training ausmacht - vom SPIRIT**

B i s t D u d a b e i ?

In diesem Sinne trainieren wir folgende Kumiteformen:

Gohon-Kumite; Fünfschrittkampf

Kihon-Ippon-Kumite; Grundschemmäßiger Einschrittkampf

Kaeshi-Ippon-Kumite; Erwidernder Einschrittkampf

Okuri-Ippon-Kumite; Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff

Jiyu-Ippon-Kumite; Freier Einschrittkampf

Jiyu-Kumite; Freikampf

Nach dem Training: Gemütlicher Erfahrungsaustausch im Dojo bzw. nach Absprache

* * *

Selbstverständlich, aber hier noch einmal besonders erwähnt, dass weder Veranstalter noch Ausrichter irgend eine Haftung übernehmen können. Danke für Dein Verständnis.