



Karateverein Dröbnitz e.V.



*Kenko Kempo Karate
Organisation e.V.*

4. Bundeslehrgang in der altersgerechten Gesundheitskampfkunst Kenko Kempo Karate

Schwerpunkt: Abwehrtechniken

24. September 2022, Sporthalle der Grundschule 99444 **Blankenhain**
(Große Nonnengasse 22a), **Beginn: 15.00 Uhr**

Offen für alle Stile und Graduierungen, gern Anfänger / Interessierte

Trainingszeiten und -themen:

15.00 Uhr: Grußworte,

15.15 Uhr Zehn Basis-QiGong-Übungen, Tai Chi-Dehnung
(Dr. Stefan Wogawa, 5. Dan Kenko Kempo Karate, 1. Dan Shotokan),

15.30 Uhr Anwendung der Ausholbewegung von Blocktechniken
(Veit Völkner, 3. Dan Kenko Kempo Karate, 1. Dan ATS),
parallel Gürtelprüfungen für angemeldete Prüflinge (Wogawa),

16.30 Uhr Pause,

16.45 Uhr Dreierkontakt - weiche Möglichkeit zur Annahme von
Angriffstechniken (Völkner),

17.45 Uhr Übergabe der Prüfungsurkunden, Lehrgangsfoto

Kosten: **5,00 Euro** (ggf. + Prüfungsgebühr).

Anmeldung zur Gürtelprüfung: Mail wogawa@aol.com

Teilnahme nur in Hallenturnschuhen (mit abriebfester Sohle).

Die Veranstalter übernehmen keine Haftung!

OSS! Die Vorstände