

# Goju Ryu Karatebund Deutschland e.V.



## Jubiläumslehrgang 20 Jahre Goju-Ryu Karate Zaberfeld Kinder/Jugend+Gewaltschutz-Seminar

Ausrichter: Sportfreunde Zaberfeld Abt.Karate  
Termin: 30.03.2019  
Ort: Mehrzweckhalle 74374 Zaberfeld  
Themen und Inhalte: Kata/Kumite+Gewaltschutz-Seminar für Frauen  
Trainer/Referenten: **Manfred Lustig 7.DAN**  
**Josef Birli 6.DAN**  
**Rebecca Niggli 3.DAN**

### Trainingsplan:

Mehrzweckhalle	Seminarraum ( Schule )
<b>10:00 Begrüßung</b>	
<b>10:05 Aufwärmen</b>	
<b>10:20 Kata Kyu-Kata</b> ( wird vor Ort fegelegt ) Josef	<b>10:30 Gewaltschutz-Seminar Teil 1</b> Manfred
<b>11:20 Pause</b>	<b>12:00 Mittagspause</b>
<b>11:25 Kumite</b> ( Wettkampf-Basistechniken ) Rebecca	<b>12:30 Gewaltschutz-Seminar Teil 2</b> - <b>14:00 Manfred</b>
<b>12:25 Pause</b>	
<b>12:50 Kata Dan-Kata</b> (wird vor Ort festgelegt) Josef	
<b>13:50 Pause</b>	
<b>13:55 Kumite</b> ( Wettkampftechniken in Anwendung ) Rebecca	
<b>14:55 Verabschiedung</b>	

**Kosten:** GKD-Mitglieder kostenfrei,Nicht-Mitglieder € 5,-

**Teilnehmer:** Kata/Kumite ab 10 Jahre  
Gewaltschutz-Seminar Frauen ab 14 Jahren  
(Teilnehmerinnen max.20 )

**Anmeldung:** Kata/Kumite und Gewaltschutz-Seminar  
**Bitte getrennt anmelden bis 15.03.2019!**  
Schuele-walter@t-online.de 07046-7535

**Verpflegung:**wird angeboten

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