



# Prinzipien des Karate - von der Form zur Funktion

**Franz Bohnert 6. Dan**

**Arno Funk 6. Dan**

**16. März 2025 in Weinheim**

**für Kyu bis Dan**

**Ort:** Dojo im AC-Weinheim, Waidallee 8, 69469 Weinheim

**Ausrichter:** Karate-Abteilung des AC-Weinheim

**Sonntag, 16. März 10:30-17:30 Uhr**

10:30 - 11:30	Fußabwehr im Wadokai-Karate
11:40 - 12:40	weiche Blocks/Tai Sabaki
12:40 - 13:30	Mittagspause
13:30 - 15:00	Kumite für Kids: Bewegungsmuster spielerisch erlernen
13:30 - 15:00	Kumite mit Arno Funk: Umgang mit Konterkämpfern/Finten
15:00 - 16:00	Uchi-Waza Techniken in den Kumite-Formen
16:00 - 17:30	SV: Verteidigung gegen Schläge aus kurzer Distanz, intuitiv umsetzbar, "Erste-Hilfe-Kasten fürs Weinfest"
ab 18:00	Abendessen im AC-Restaurant

**Gebühr:** Erwachsene: 30,- / Kinder: 15,- / Kindereinheit: 5,-

**Kontakt:** karate@ac-weinheim.de

**Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden