



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