



Shotokan Club Berlin e.V.
Verein für Shotokan Karate – Mitglied im Landessportbund Berlin,
Berliner Karate Verband, Deutscher Karate Verband



40 Jahre Shotokan Club Berlin

Jubiläumslehrgang



22.-23. September 2017
Berlin-Wilmersdorf



Einblicke in die Ursprünge des Karate

mit

Michael Dingeldein

5. Dan JKA/DJKB

Gezeigt werden soll das aus Okinawa stammende Seibukan Shorin Ryu Karate am Beispiel der Kata Seisan.

Es ist einer der ursprünglichen, in Okinawa beheimateten Stile, der sich durch relativ kleine und natürliche Stände (Shiko Dachi) und seine Wendigkeit

auszeichnet.

Die hier gezeigte Seisan Kata (13 Positionen) ist eine der ältesten Kata überhaupt und geht über Kyan Chotoku direkt auf Matsumura Sokon zurück und ist bis heute unverändert geblieben.

Im Shotokan als Hangetsu, im Wado Ryu als Seishan bekannt, wird man schnell merken, wie sehr diese Kata „umgebaut“ wurde.

Michael konnte die Kata Seisan direkt in Okinawa bei Hanshi Shimabukuro Zempo, 10. Dan Sukunai Hayashi, Seibukan erlernen.



Einführung in Krav Maga

mit

Gert Krüger

5. Dan Shotokan DKV

DKV SV Lehrer, SEK SV Ausbilder, Gewaltschutz Lehrer

2. Dan Ju Jutsu, 1. Dan Judo, 1. Dan Aikido

In Krav Maga (hebräisch „Kontaktkampf“) werden natürliche und instinktive Reaktionen in einfache, aber effektive SV Techniken eingebunden.

Der Lehrgang soll effektive Methoden der Selbstverteidigung zeigen und damit das Portfolio des Karateka erweitern



Der LG ist stilrichtungsoffen.

Der Besuch des LG ist für Karateka gedacht, die mindestens 18 Jahre alt sind, die Mindestgraduierung 5. Kyu (Blaugurt) besitzen und verantwortungsvoll mit dem erworbenen Kampfkunstwissen umgehen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Haftung ab.



Der Shotokan Club Berlin
Verein für Shotokan Karate – Mitglied im Landessportbund Berlin,
Berliner Karate Verband, Deutscher Karate Verband



40 Jahre Shotokan Club Berlin

Trainingszeiten:

Fr., 22.09.: 18:00 – 19:30 Seibukan-Seisan Teil 1

Sa., 23.09.: 10:30 – 12:00 Seibukan-Seisan Teil 2

13:00 – 15:00 Krav Maga

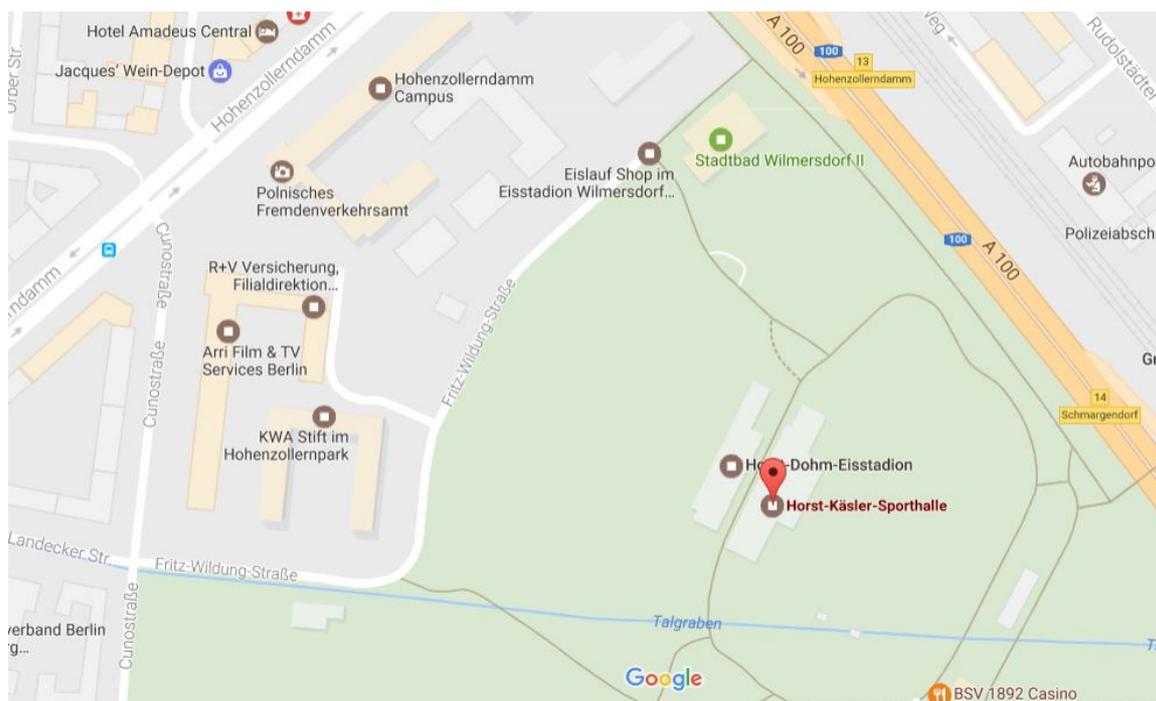
Trainingsort:

Horst- Käsler-Sporthalle

Fritz-Wildung-Str. 9, 14199 Berlin

(am Eisstadion Wilmersdorf, Einfahrt vom Hohenzollerndamm / Cunostr. aus)

Parkplätze sind in der Fritz-Wildung-Str. vor der Einfahrt zum Eisstadion
vorhanden



Lehrgangsgebühr € 10,-

Infos/Anfragen zum Lehrgang:
info@shotokan-club-berlin.de