

Karate- und Kobudolehrgang
8 Jahre Seibukan Karate Dojo Leipzig

- Sensei** Jamal Measara, 10. Dan Karate, 9. Dan Kobudo
Werner Bachhuber 7. Dan Karate, 5. Dan Kobudo
- Wann?** Samstag und Sonntag, 12.+13.04.25
- Wo?** Grundschule "Am Grünen Gleis"
Baumannstr. 13, 04229 Leipzig
- Wer?** Alle Karateka und Kobudoka **ab 13 Jahren** mit Interesse
zuschauen für jüngere Karateka begrenzt möglich
- Kosten?** Samstag 30€ / Sonntag 20€ / beide Tage 45€
Direkt nach Anmeldung überweisen, IBAN siehe Fußzeile
- Mitbringen** Dogi, Karatepass, für Kobudo Waffen laut Trainingsplan
- Verpflegung** Mittag und Kaffee – Buffet (vegan/veget./omnivor) gegen Spende
Abendessen Samstag (vegan möglich) – **mit Anmeldung**, eigene Rechnung
- Anmeldung** per Mail an info@karate-kampfkunstschule-leipzig.de
- Meldeschluss** **04.04.2025**
- Sonstiges** Prüfungsteilnahme bei Anmeldung mit angeben! (Anmeldung DKV beachten)
Bei Anmeldung aus anderem Dojo Graduierung und Dojo angeben
Teilnahme am Abendessen bei Anmeldung mit angeben, inkl. Personenzahl

Trainingsplan

Samstag

| Zeit | Karate | | Kobudo | |
|-------------|--|---|-------------------|-----------------------------|
| Ab 09:15 | Anmeldung | | | |
| 09:45-10:00 | Begrüßung und Eröffnung, Gruppenfoto | | | |
| 10:00-11:00 | | | Bo Kihon für alle | Karateprüfung bis 1. Kyu |
| 11:15-12:15 | Kihon für alle (auch Techniken außerhalb der Prüfungsordnung) | | | |
| | Mittagspause | | | Kobudoprüfung bis 1. Kyu |
| 13:30-14:30 | Fukyu Kata San | | Choun no Kun (Bo) | |
| 14:45-15:45 | Ippon Kumite (auch Techniken außerhalb der Prüfungsordnung) | | Yakusoku Kumi Bo | |
| | Kaffeepause | | | |
| 16:45-18:00 | Yudansha Keiko (Schwarzgurt training) | Zenshin Kotai (Kihon vorwärts und rückwärts) mit Bunkai | | |
| Ab 19:15 | Abendessen Restaurant Don Giovanni Schwartzestr. 1-3, 04229 Leipzig | | | |

Sonntag

| Zeit | Karate | | Kobudo | |
|-------------|------------------------|--|--------------------|--|
| 09:30-10:30 | Jiyu Kumite Grundlagen | | San Chou Sai (Sai) | |
| 10:45-11:45 | Fukyu Kata Ni | | Tunkwa Ni (Tonfa) | |
| 12:00-13:00 | Kata Bunkai | | Kata Bunkai | |
| 13:00-13:15 | Verabschiedung | | | |