



Sächsischer Goju-Ryu-Tag 2019

Am **28.09.2019** in Borna (b. Leipzig)

Ort: Glück-Auf-Sporthalle, Gerhart-Hauptmann-Straße 1a, 04552 Borna
Beginn: 10:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € p.P. (für GKD-Mitglieder 15,00 € p.P.)

Eure Trainer:

<p>Alexander Jährig</p>  <p>Renshi 5. Dan Goju- Ryu</p>	<p>Torsten Kunat</p>  <p>4. Dan Aikikai</p>	<p>Haytam Bakas</p>  <p>2. Dan Shotokan</p>	<p>Cornelia Schade</p>  <p>1. Dan Goju- Ryu</p>
---	---	--	---

Anmeldung: Anmeldung mit Anzahl der Teilnehmer bis zum 20.09.2019 bitte an karatezentrum-borna@gmx.de
Verpflegung: wird vor Ort kostengünstig bereit gestellt
Abendessen: Nach dem Training findet ein gemeinsames Abendessen statt. Namentliche Anmeldung für das Abendessen bitte per E-Mail an o.g. Adresse
Veranstalter: GKD und Karatezentrum Borna (LG gefördert vom GKD)
Haftung: jeglicher Art wird abgelehnt

Sächsischer Goju-Ryu-Tag

28.09.2019

Zeit	Halle 1/3	Halle 2/3	Halle 3/3	Gymnastik- raum
10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung und gemeinsame Erwärmung			
Pause				
10:45 – 12:15 Uhr	Kata Sanchin – Inhalte und Techniken <i>Alexander Jährig</i>	Kumite für Anfänger und Fort- geschrittene <i>Haytam Bakas</i>	Aikido – Einblick in die defensive moderne japanische Kampfkunst <i>Torsten Kunat</i>	Karate für die ganz Kleinen – Techniken im Stand, im Laufen, Spiele, u.a. <i>Cornelia Schade</i>
Pause				
13:00 – 14:30 Uhr	Kata Tensho – Inhalte und Techniken <i>Alexander Jährig</i>	Kumite für Anfänger und Fort- geschrittene <i>Haytam Bakas</i>	Training mit der traditionellen Waffe Jo - Grundlagen <i>Torsten Kunat</i>	Karate für die ganz Kleinen – Techniken im Stand, im Laufen, Spiele, u.a. <i>Cornelia Schade</i>
Pause				
15:00 – 16:30 Uhr	Grundlagen Shinai <i>Alexander Jährig</i>	Kumite für Anfänger und Fort- geschrittene <i>Haytam Bakas</i>	Selbstverteidi- gung für Eltern, Verwandte und Karate- interessierte <i>A. Thormeyer Sylvia Thies</i>	

