



- Wann:** 18.09.2022, Beginn 10.00 (Ende ca. 16.00 Uhr)
- Wo:** Schulsportthallen München-Trudering, Feldbergstr. 85
- Trainer:** Sensei Robert Bergers (5.Dan SRS-Karate, 3.Dan Kobudo)  
Sensei Richard Zacherl (4.Dan SRS-Karate, 2.Dan Kobudo)  
Sensei Stefan Hämmerl (4.Dan SRS-Karate, 2.Dan Kobudo)  
Sensei Uli Vaerini (3.Dan SRS-Karate, 2.Dan Kobudo)  
Sensei Korbinian Zacherl (1.Dan SRS-Karate, Trainer SVT/Gewaltprävention)
- Wer:** Herzlich eingeladen sind alle Karatekas, Kobudokas, Anfänger und Freunde
- Themen:** **Karate\*:**  
Anfängerkarate, Kihon,, Selbstverteidigung Kinder/ Erwachsene,  
Kihon Bunkai, Yohon Kumite, Jiyu Kumite, Passai Guwa, Gojushiho  
**Kobudo\*:**  
Bo- (langer Stock), Jo-(kurzer Stock) Anwendung und Kata  
\*Änderungen vorbehalten
- Gürtelprüfungen** bis 4.Kyu Voraussetzung: Vorbereitungs-Lehrgang, Prüfungsmarke und Zustimmung Sensei
- Gebühr:** Kinder/Jugendliche 20,- €  
Erwachsene (ab 18 Jahre) 28,-€ ,
- Meldeschluss:** 15.09.2022, Nachmeldegebühr 5,-€
- Zahlung:** per Überweisung an Okinawa Karate Dojo München e.V. Raiffeisenbank  
Zorneding eG IBAN: DE14 70 16 96 19 0000 6606 20  
Verwendungszweck „OKDM Wiesnlehrgang Name...“
- Mitzubringen:** Kobudo Bo, Jo (kann auf Anfrage geliehen werden)
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!
- Verpflegung:** Verkauf von Getränken, Kaffee, Pizza und Kuchen vor Ort.

## Wiesnlehrgang 22

Uhrzeit	Halle Klein (mit Matten)	Halle Mittel 1a	Halle Mittel 1b	Halle Mittel2
10.00-10.15		gemeinsames Aufwärmen	gemeinsames Aufwärmen	
10.15-11.15	Karate für Anfänger/Eltern (Uli/Korbi)	Karate Kihon Bunkai (Stefan)	Ippon Kumite Prüfung (Richard)	Kobudo Bo (Robert)
11.30-12.30	Selbstverteidigung für alle (Uli/Korbi)	Karate Jiu-Kumite (Freikampf) (Richard/Stefan)		Kobudo Bo Kumibo (Robert)
12.30-13.30	Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause
13.30-14.30	Selbstverteidigung für alle (Stefan/Korbi)		Kata Gojushiho (Uli)	Jo-Anwendung/Kata (Robert)
14.45-15.45	Passai Guwa (kleine Passai) (Robert)	Yohon-Kumite (Stefan)		Prüfung Karate - 4.Kyu (Richard)
				