



PSV Heidelberg e.V.
Karate-Abteilung



Wado-Lehrgang

mit

Franz Bohnert & Arno Funk

am Samstag 29. Juni 2019

Trainingszeiten & Inhalte:

Die Einheiten sind für alle Kyu-Grade geeignet

- 12:30 – 13:00 Uhr **Warm up mit Karate**
- 13:00 – 14:00 Uhr **Schlagangriffe**
→ Abwehrmöglichkeiten aus verschiedenen Distanzsituationen
- 14:00 – 15:15 Uhr **Haltegriffe und Umklammerung**
→ Situationsabhängige Reaktion, weiche oder harte SV
- 15:30 – 16:30 Uhr **Reaktion auf Trittangriffe**
→ Distanzen für Fußtritte erkennen und Fußtritte abwehren
- 16:45 – 17:45 Uhr **Pratzen Training**
→ Technik verbessern
- 17:45 – 18:30 Uhr **Verteidigung aus der Bodenlage**

Lehrgangsort:

Sporthalle des PSV Heidelberg
Tiergartenstraße 9, 69120 Heidelberg

Die Halle des PSV befindet sich hinter dem Parkplatz des Schwimmbads Tiergarten. Kostenloses Parken für Teilnehmer und Besucher (Ticket kann im Dojo entwertet werden, Anfahrtsskizze auf der Webseite).

Teilnahmegebühr:

25.- €, Jugendliche bis 15 Jahre bezahlen die Hälfte

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.
Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Fotoaufnahmen zugestimmt

Veranstalter & Ausrichter

PSV Heidelberg e.V. - Abteilung Karate

Kontakt / Info:

Teo Yancheva
Tel.: 0170 8555533
Email: yancheva@karate-hd.de
Weitere Infos unter: www.karate-hd.de