



PSV Heidelberg e.V.
Karate-Abteilung



WADO-Lehrgang

mit

Franz Bohnert & Arno Funk am Samstag, 25. September 2021

Trainingsinhalt:

Die Einheiten sind für ALLE Kyu-Grade geeignet

Trainingszeiten:

13:00 – 13:30 Uhr

Warm-up mit Karate

13:30 – 14:15 Uhr

Pratzen → anhand Elemente von Ohyo und Kihon Kumite

14:20 – 15:20 Uhr

Trittangriffe Reaktion → Distanzen für Fußtritte erkennen
und abwehren

15:30 – 16:30 Uhr

Ohyo und Kihon Kumite → Nr. 3, 5, 7 (nach Auswahl)

16:30 – 17:30 Uhr

Kumite Kombinationen → Ausweichen und Angriff

17:30 – 17:45 Uhr

FAQ Karate

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

Teilnahmegebühr:

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

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Veranstalter &

PSV Heidelberg e.V., Abteilung Karate

Ausrichter

Kontakt / Info:

Teo Yancheva
Tel: 0170-8555533
E-mail: yancheva@karate-hd.de