



7. Gnarrenburger Anwender-Lehrgang 02.11.2019

Mit:

Werner Buddrus

**7. Dan Wado Ryu
3. Dan Kyusho-Jitsu**

Dr. Hagen Walter

**4. Dan Ryukyu Kobudo Tesshinkan
4. Dan Shorin Ryu**

**1. Platz Okinawa Traditional Kobudo World Tournament 2015
1. Platz Okinawa Traditional Kobudo World Tournament 2018**

Marco Stelljes

3. Dan Wado Ryu
1. Dan Kyusho-Jitsu

Jan Meinke

3. Dan Wado Ryu, Diplomsporitlehrer

Yvonne Betke

2. Dan Wado Ryu, Kindertrainerin

Olaf Seifert

1. Dan SOK, Gewaltschutztrainer für Berufsgruppen

Bo-Stöcke, ca. 180 cm, sind selbst mitzubringen!

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 -11:00 Uhr	Begrüßung, Aufwärmen, Kihon für Erwachsene und Kinder		
11:00 -12:00 Uhr	Kyusho-Jitsu Nervendruckpunkte (ab16 Jahre!)	Faszientraining	Kindertraining Budo-Spiele (bis 12 Jahre)
12:00 -12:30 Uhr	30 Min. Pause		
12:30 -12:45 Uhr	Aufwärmtraining mit Spaß!		
12:45 -13:45 Uhr	Bo-Jutsu Kihon	Gewaltschutztraining: Gefahrensituationen erkennen	Kindertraining Budo-Spiele (bis 12 Jahre)
13:45 -14:45 Uhr	Bo-Jutsu Kata	Gewaltschutztraining: Werkzeuge zur Stress- und Konfliktbewältigung	
14:45 -15:00 Uhr	15 Min. Pause		
15:00 -15:45 Uhr	Bo-Jutsu Bunkai	Hebeltechniken in der Selbstverteidigung	
15:45 -16:00 Uhr	Abschlusstraining mit Spaß!		

Liebe Karate Freunde,

zum mittlerweile siebten Mal richtet der TSV Gnarrenburg seinen alljährlichen Anwender-Lehrgang aus!

Wir möchten Euch herzlich einladen, zusammen mit uns einen spannenden Kampfkunst-Tag zu erleben!

Wie in den Vorjahren liegen die Schwerpunkte wieder auf **Kyusho-Jitsu, Kobudo** und **Selbstverteidigung**.

Nach dem grandiosen Erfolg im Vorjahr freuen wir uns besonders, den **zweifachen Kobudo-Weltmeister Dr. Hagen Walter** wieder in Gnarrenburg begrüßen zu dürfen. Hagen wird sich in drei Trainingseinheiten dem Thema „Bo-Jutsu“ widmen und uns diese Stockwaffe in Grundschule, Kata und Anwendung näher bringen. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene also *die* Gelegenheit, von einem echten Könnern zu lernen!

Wie in den letzten Jahren wird auch wieder eine Einheit zum Thema **Kyusho-Jitsu**, also der Kunst der „geheimen Nervendruckpunkte“ angeboten. Mit **Werner Buddrus, 7. Dan**, haben wir einen der führenden Experten für Kyusho-Jitsu im DKV als Referenten! Unterstützt werden wird Werner hier von Marco Stelljes, 3. Dan Karate und 1. Dan Kyusho-Jitsu. Außerdem wird Werner eine Einheit zum Thema **Hebeltechniken** anbieten.

Olaf Seifert, 1. Dan Karate und **Gewaltschutztrainer für Berufsgruppen**, kommt ebenfalls bereits zum zweiten Mal nach Gnarrenburg. Bei ihm wird es weniger um die bloße Vermittlung von SV-Techniken gehen, sondern um das Verhalten bei **Gefahren- und Stresssituationen**. Themen also, welche auch für Kampfsportler im Ernstfall entscheidend sein können!

Jan Meinke, 3. Dan und Diplomsportlehrer, wird wie auch schon in den letzten Jahren, für ein gelungenes **Aufwärmtraining mit hohem Spaßfaktor** sorgen! Und wer an diesem Tag noch etwas für die Gesundheit tun möchte, der gönnt sich Jans Einheit zum Thema **Fasszientraining**.

Auch den Karate-Nachwuchs haben wir nicht vergessen. Gnarrenburgs Kindertrainer Yvonne Betke und Cor Boer werden wieder Einheiten mit tollen **Budo-Spielen** anbieten. Für Kinder bis 12 Jahren ist der Lehrgang kostenlos!

Also, wir freuen uns auf Euch! Bis zum 2. November in Gnarrenburg!

Eure Karate Abteilung des TSV Gnarrenburg.