

Little Gasshuku



Kampfkunstakademie Shirai
Dormagen



Michael Ehrenreich
4. DAN



Keigo Shimizu
5. DAN



Georg Karras
6. DAN



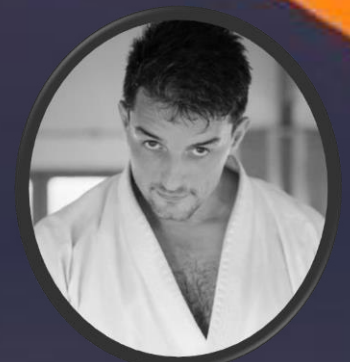
Detlef Krüger
6. DAN



Thomas Beu
4. DAN



Ferdinand Jeske
2. DAN



Rego Preisendörfer
3. DAN

25. - 27. Mai
2018

Köln - Worringen

Dojo Kampfkunstakademie Shirai Dormagen e.V.
Further Weg 21, 50769 Köln
(Navi Zufahrt über Alte Straße)

Little Gasshuku

Verpflegung:

Getränke, kalte und warme Speisen stehen kostenfrei für die Teilnehmer zur Verfügung

Übernachtung:

Die Übernachtung im Dojo ist möglich. Bei Minderjährigen unter 14 nur mit einem Erziehungsberechtigten.
Eine Hotelliste kann auf Anfrage zugeschickt werden.

Kosten:

3 Tage Gashukku 60,00 €, Tageskarte 30,00 €

Teilnahme verbandsoffen für alle Karateka ab 10 Jahre. Anmeldung erforderlich: info@shirai.de

Freitag 25.05.2018

17:00 Uhr	Detlef Krüger	Kumite
18:00 Uhr	Rego Preisendörfer	Innere Haltung im Karate
19:30 Uhr	Ferinand Jeske	Kata und Bunkai (Heian 1 – 5)
21:00 Uhr	Relax & Kanpai	

Samstag 26.05.2018

10:00 Uhr	Rego Preisendörfer	Haltung und Bewegung
11:00 Uhr	Georg Karras	Kata und Bunkai (Gojushiho Sho)
12:30 Uhr	Mittagspause	
13:00 Uhr	Ferdinand Jeske	Yoko Geri
14:30 Uhr	Michael Ehrenreich	Kumite
16:00 Uhr	Thomas Beu	Kihon Variationen
17:30 Uhr	Abendessen	
18:30 Uhr	Detlef Krüger	Kata Bassai Dai / Sho + Bunkai
20:00 Uhr	Ferdinand Jeske	Akrobatik im Karate
21:30 Uhr	Relax & Kanpai	

Sonntag 27.05.2018

10:00 Uhr	Detlef Krüger	Kumite
11:00 Uhr	Michael Ehrenreich	Kata (Nijushiho)
12:30 Uhr	Mittagspause	
13:00 Uhr	Keigo Shimizu	Karate nach JKA Japan
14:30 Uhr	Rego Preisendörfer	Schnelligkeit im Karate
16:00 Uhr	Ferdinand Jeske	Physiologie im Karate
17:00 Uhr	Kyu Prüfungen DKV & DJKB	bitte vorher Anmelden!



Kampfkunstakademie Shirai
Dormagen

Anfahrt:



Kalender Eintrag:



Der Ausrichter lehnt jede Art der Haftung ab.
Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung von Bild- und
Tonaufnahmen einverstanden.

www.shirai.de
info@shirai.de