



**BUDO-CLUB
KARLSRUHE e.V.**

KARATE - LEHRGANG

mit **Christopher Mack** (4.Dan)
am **20. Mai 2022** in **Karlsruhe**



Angaben zur Person:

- A-Trainer im DKV
- Deutscher Meister Ü30
- Studium der Sportwissenschaft
- Kata Coach (World Karate Federation)
- Mitglied im Landeskader BW 2011–2017

Weitere Infos unter:

www.facebook.de/karate.mack
www.instagram.com/katapassion

Zeitplan:

10:00 – 11:00	ab 9. Kyu	Qualität in Bewegungsübergängen
11:00 – 12:00	Fortgeschrittene	Kakuyoku Shodan („Kranichflügel“)
12:00 – 13:00	Mittagspause	– für das leibliche Wohl wird gesorgt!
13:00 – 14:00	ab 9. Kyu	Einsatz des Ellbogens: empi uchi (Variationen)
14:00 – 15:00	Fortgeschrittene	Bunkai kompakt

Ausrichter: Budo-Club Karlsruhe, Alte Reithalle, Blücherstr. 15, 76185 Karlsruhe
www.budoclubkarlsruhe.de

Info: karate@budoclubkarlsruhe.de

Lehrgangsgebühr: 25 Euro

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Sonstiges: Mit der Teilnahme wird die Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt!