

3 Tage  
**KARATE**  
in Köln-Worringen  
vielfältig und facettenreich  
verbands-, und graduierungsoffen  
09. bis 11. Juni 2017

Kihon, Kata, Kumite  
Bunkai-Kreativ Specials, Budo-Akrobatik, Spiritraining  
Vorträge und aktive Trainingslehre  
Public DVD-Viewing mit Relax & Kanpai

# Little Gasshuku

IV



Kampfkunstakademie Shirai  
Dormagen

Michael Ehrenreich

Dino Di Girolamo

Detlef Krüger

Ferdinand Jeske

Keigo Shimizu

Rego Preisendörfer

Thomas Beu



**Dojo Kampfkunstakademie SHIRAI Dormagen e.V.**  
Further Weg 21, 50769 Köln-Worringen (Navi: Zufahrt über Alte Straße)

**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 erziehungsberechtigtem/ verantw. Betreuer  
Hotelliste auf Anfrage

**Kosten:**

3 Tage Gasshuku 60,00 EUR, Tageskarte 30,00 EUR  
Teilnahme verbandssoffen für alle Karateka ab 10 Jahren

**Anmeldung erforderlich: [info@shirai.de](mailto:info@shirai.de)**

Die Teilnahme am Lehrgang ist für eine Kyu-Prüfung obligatorisch

**Freitag, 09.06.**

17:00 – 18:00	Warm-Up, Sonoba-Kihon	<b>Thomas Beu</b>
18:00 – 19:30	Uke-Varianten im Kumite	<b>Detlef Krüger</b>
19:30 – 21:00	Karate Haltung und Bewegung Part I	<b>Rego Preisendörfer</b>
21:00	<i>public viewing, Relax &amp; Kanpai im Dojo</i>	

**Samstag, 10.06.**

10:00 – 11:00	Warm-Up, Kihon, Kata, Kumite	<b>Dino DiGirolamo</b>
11:00 – 12:00	Kata Erlernen, Vertiefen, Verstehen	<b>Thomas Beu</b>
12:00 – 13:30	Karate Haltung und Bewegung Part II	<b>Rego Preisendörfer</b>

***Mittagspause***

14:30 – 15:30	<b>Vortrag:</b> Kampfgeist im Karate	<b>Michael Ehrenreich</b>
15:30 – 17:00	Bunkai –Kreativ Empi-Waza	<b>Ferdinand Jeske</b>
17:00 – 18:30	Spirit-Training	<b>Michael Ehrenreich</b>

***Abendessen***

19:30 – 20:30	Kata Hangetsu in ihrer Urform	<b>Dino DiGirolamo</b>
20:30 – 21:30	<b>Vortrag:</b> Bewegungsanalogien im KungFu	<b>Ferdinand Jeske</b>
21:30	<i>public viewing, Relax &amp; Kanpai im Dojo</i>	

**Sonntag, 11.06.**

10:00 – 11:00	Warm-Up, Wendungen und Rotationen	<b>Thomas Beu</b>
11:00 – 12:30	Training nach JKA/ JKA Kata Standards	<b>Keigo Shimizu</b>
12:30 – 13:30	Budo Akrobatik	<b>Ferdinand Jeske</b>
13:30	Kyu-Prüfung bis 1.Kyu	<i>T.Beu und D.Krüger</i>
14:30 – 15:30	Bunkai-Kreativ Tekki-Reihe	<b>Ferdinand Jeske</b>
15:30 – 17:00	<i>RESUME Relax &amp; Kanpai im Dojo</i>	

Es wird von Seiten des Ausrichters keine Haftung übernommen. Zeiten ohne Gewähr.

[www.shirai.de](http://www.shirai.de)

[www.karate-dormagen.de](http://www.karate-dormagen.de)

