

Kobudo -Seminar Grundlagen und Aufbau

Hauptsächlich werden wir mit dem **Bo**, der Basiswaffe des Kobudo trainieren.
Die **Tonfa** und die **Saigabeln** kommen daneben zum Einsatz.

In diesem Seminar lernt ihr

- die Grundlagen der Handhabung,
- Schwung-, Schlag- und Stoßtechniken,
- Basis-Kumite-Übungen,
- Selbstverteidigung gegen Bo-Angriffe,
- Bo-Kata und Anwendungen daraus.

Die Inhalte werden auf den Kenntnisstand der Teilnehmer abgestimmt und vertiefen bisher Gelerntes.

Seminarzeit:

Sa., 22.04.2023 10:00 - 16:00 Uhr

Seminarort:

Sportarena der Bay. Landesbank (LB) in der
Osterwaldstr. 76, U-Bahn-Haltestelle Nordfriedhof
(ca. 15 Min. Fußweg)



Seminarleitung: Volker Daiminger, 7. Dan Karate

Teilnahmegebühr: 45 € ggf. 25/30 € zusätzlich für einen Bo (152/183 cm)
bei Anmeldung nach dem 07.04.2023: 55 €

Mitzubringen sind:

Karate-Gi oder Karatehose und Vereins-/Schul-T-Shirt, eigene Waffen (Bo, Sai, Tonfa), Hallenturnschuhe und Turnschuhe für draußen, ggf. Leukoplast

Die Verpflegung ist vor Ort in der Vereinsgaststätte sehr gut möglich.

Anmeldung und ggf. Bo-Bestellung bitte bis 07.04.2023

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmern statt und ist auf 20 Personen begrenzt.