



MTV „Germania“ Barnten

von 1906 e.V.



Sommerlehrgang 2024

mit **Sensei Jörg Arndt**, 6. Dan
Yoshino-Dojo, Karate-Dojos e.V.
aus Scharbeutz



Ausrichter: MTV Germania Barnten und Shotokan Hildesheim e.V.
 Ort: Sporthalle Glückaufstraße 1, 31171 Nordstemmen OT Barnten
 Datum: Samstag, 24.08.2024
 Gebühr: 15 Euro pro Teilnehmer/in
 Info: holger.graumann@shotokan-hildesheim.de

Zeitplan:

| Zeit | Zielgruppe | |
|------------------|---|--------------------------------|
| 10:00-11:00 Uhr | Alle Gruppen | Gemeinsames Aufwärmen |
| 11:00-12:00 Uhr | Unterstufe | Einteilung nach Teilnehmerzahl |
| 12:15-13:15 Uhr | Mittelstufe | Einteilung nach Teilnehmerzahl |
| 14:15- 15:45 Uhr | Oberstufe | Einteilung nach Teilnehmerzahl |
| Ab 16:00 Uhr | Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu in Stilrichtung Shotokan | |

Die Themen des Lehrgangs sind:

- **Grundlagen: Verständnis für die Bedeutung der Techniken**
- **Anwendung einzelner Sequenzen aus Kata**
- **Körperdynamik in Verbindung mit Kumiteübungen (Kime Waza)**

Achtet bitte auf die Aushänge in der Halle, wir entscheiden vor Ort über die Aufteilung der Gruppen.

In der Mittagspause von 13:15 bis 14:15 könnt ihr kleine Snacks und Getränke bekommen, für eine kleine Spende hierfür wären wir sehr dankbar.

Im Anschluss möchten wir noch gemeinsam grillen und einen geselligen Abend verbringen.

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab. Mit der Teilnahme am Lehrgang erklärt jede / r Teilnehmer/in seine / ihre Zustimmung, dass Fotos/Videoaufnahmen für die Veröffentlichung genutzt werden dürfen.