

stiloffener Lehrgang

FLOWDRILLS AUS DEN SHOTOKAN-KATA



mit

**Joachim Merkl
Christian Conrad**

in Kronach

am Samstag 14. April 2018

- Programm:** Flowdrills für zwei Personen oder auch "renzoku waza futari geiko" sind unabdingbar mit den Anwendungen aus den Kata verbunden und sollen Bewegungsmuster verinnerlichen. Eine realistische Selbstverteidigung mittels Anwendungen aus den Kata kann sich nur aus der Kombination von Bunkai, Oyo und Flowdrill ergeben. Die beiden Referenten haben aus realistischen Kata-Anwendungen zahlreiche Flowdrills entwickelt und zeigen mehrere Varianten mit unterschiedlichem Aufbau.
- Referenten::**
- Joachim Merkl (4. Dan Karate, 3. Dan Kyusho Jitsu, 2. Dan Kobudo)
 - Christian Conrad (4. Dan Karate, 3. Dan Kyusho Jitsu)
- Trainingszeiten:**
- Unterstufe:
13.30 bis 15.00 und 15.45 bis 17.15
- Oberstufe:
13.30 bis 15.00 und 15.45 bis 17.15
- Ort:** Turnhalle TS Kronach, Rodacher Str. 7, 96317 Kronach
- Teilnahmekosten:** Kinder bis 14 Jahre 5 €, ab 14 Jahre 10 €
- Kontakt:** Rainer Neubauer, neubauer.r355@web.de
- Übungsleiter:** für den Lehrgang werden 5 UE anerkannt
- Sonstiges:** Ab ca. 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen in einer gemütlichen Pizzeria mit den Meistern. Interessent/Innen werden gebeten, sich bis 12. April mit einer kurzen Email an neubauer.r355@web.de anzumelden.