

Kampfkunst Seminar

„**THINK AND PRACTICE OUTSIDE THE BOX**“

mit
SHIHAN CHRISTIAN BELLINA
am
20. – 21. OKTOBER 2018
CITY DOJO GRAZ



❖ **Theoretische Themen:**

Kampfkunst vs. Kampfsport
Krieger vs. Traditionalist
Geheimtechniken
Geschichte der Kampfkünste

❖ **Zusatzinformation für Karatekas:**

Bewegungen und Techniken stützen sich auf Kushanku (Kosokun) Kata und Pinan (Heian) Kata

❖ **Praktische Themen:**

„Realistische“ Anwendungen
Partnerübungen kombiniert zu einem Drill
Würgetechniken
Hebeltechniken
Wurftechniken
Arm- und Würgebefreiungstechniken
Vitalpunkte

Nähere Informationen unter

<https://www.facebook.com/events/1419515441482601/>

Dieses Seminar ist für jeden aktiven Kampfkünstler und Kampfsportler aller Stil- und Kampfkunstrichtungen!

LEHRER



Christopher Sallai
2.Dan



Christian Bellina
7.Dan, Shihan



Lukas Juvan
2.Dan



TIMETABLE

SAMSTAG 20. OKTOBER

10:30 - 12:00	Training
12:00 - 13:15	Mittag
13:30 - 15:00	Training
15:15 - 16:45	Training
18:30	Gem. Abendprogramm

SONNTAG 21. OKTOBER

08:30 - 10:00	Zusammenführung des Drills
10:15 - 11:45	Wiederholung und Vertiefung
12:00 - 12:30	Abschluss

KOSTEN (inklusive Seminarunterlagen)

80 Euro

60 Euro

für Schüler und Studenten bzw. bei Anmeldung bis 20.9.

ANMELDUNG

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis 12. Oktober 2018 unter shudokan.graz@gmx.at

SEMINARGEBÜHR AN

Karate-Do Shudokan Graz

IBAN: AT51 2081 5000 2650 2625

BIC: STSPAT2GXXX

ORT

City Dojo Graz

Luthergasse 4/101

8010 Graz

<http://www.citydojo.at/>

Gerne unterstützen wir bei der Unterkunft Suche.

Auf Anfrage kann auch im Dojo mit Schlafsack übernachtet werden.

Bei Fragen bitte eine Nachricht an shudokan.graz@gmx.at oder [facebook.com/shudokan-graz](https://www.facebook.com/shudokan-graz)