



## **Karate Do Lehrgang Fallübungen, Würfe und Hebel im Karate**

am Samstag, 23.11. 2024  
im **BUDO GYM** Seligenstadt  
mit

**Michael Szumlewski**

5. Dan JKA, 3. Dan Jiu Jitsu



Lehrgangsort, **BUDO GYM** Seligenstadt  
Info und Anmeldung: Franz-Böres-Straße 21, 63500 Seligenstadt  
Tel.: 06182 828636  
Mail: michael.szumlewski@t-online.de  
Homepage: Budo-Gym.de.tl

Trainingszeiten: 12.00 – 13.00 Uhr Grundlagen Fallübungen  
13.15 – 14.30 Uhr Würfe und Hebeltechniken 1. Teil  
14.45 – 15.45 Uhr Würfe und Hebeltechniken 2. Teil

*Welche Würfe und Hebeltechniken können in den Kata und im Karate enthalten sein?  
Welche Ähnlichkeiten gibt es zu anderen Systemen?  
Auf diese und andere Fragen werden wir in diesem Seminar Lösungen erarbeiten.*

**Prüfung:** Bis 1. Kyu DJKB möglich, bitte Marken und Urkunden selbst mitbringen!

**Lehrgangsgebühr:** 20,--Euro

**Sonstiges:** Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Parkmöglichkeiten „Parkdeck Friedhof“ ca. 5 Minuten zu Fuß zum Dojo

Eine gute Anreise und viel Spaß wünscht Euch,

**Michael**

Der Veranstalter und die Trainer lehnen eine Haftung jeglicher Art, auch Spätfolgen ab. Bildmaterial wird eventuell auf der Homepage veröffentlicht. Sollte das nicht gewünscht sein, dann bitte am Lehrgangstag den Veranstalter darüber in Kenntnis setzen.