



**BC
Goshin**

Pilotprojekt #43

Shotokan Karate - Goshindo

Massimo Abate



Hamburg

6. April 2013

Training

Es wird in einer Gruppe trainiert. Während des ersten Trainings wird der Schwerpunkt auf Basiselementen des Karate-Do liegen. Am Nachmittag werden Techniken, Abläufe und Anwendungen auf fortgeschrittenem Niveau geübt.

Neben der individuellen Rückmeldung soll die Qualifizierung der Trainerinnen und Trainer im Mittelpunkt stehen. Ziel ist es, die Trainingsinhalte regelmäßig im eigenen Training weiter zu vertiefen.

Zeiten

08.45 – 09.40	Za-Zen (bitte Sitzunterlage mitbringen)
09.40 – 10.00	Teepause
10.00 – 13.00	1. Einheit: Schwerpunkt Basis
15.00 – 18.00	2. Einheit

Ort

Sporthalle der Schule Laeiszstraße
Laeiszstraße 12, 20357 Hamburg

Kosten

30 Euro (nur vormittags 15 Euro)

Ausrichter

BC Goshin e.V.

Info

www.goshin-do.de und www.goshindo.de
kontakt@goshin-do.de oder 040 / 85 37 05 46 (Jörg Bendrien)

Haftung

Eine Haftung wird vom Ausrichter nicht übernommen.

Ausblick

1./ 2. Juni: LG mit Silvio Campari in Hannover
8./ 9. Juni: LG mit Hiroshi Shirai, D. Marchini und C. Restelli in Braunschweig
14./ 15. September: LG mit Hiroshi Shirai und Carlo Fugazza in Hannover
26. Oktober: Goshindo-LG mit C. Ceruti und M. Abate in Braunschweig
23. November: Pilotprojekt #44 in Hamburg