



# KATA & SELBSTVERTEIDIGUNG



## LEHRGANG IN PADERBORN MIT BERND MILNER (8. DAN) UND JÜRGEN KESTNER (5. DAN)

**Am Samstag, den 11. Februar 2012**

**In der Turnhalle der Realschule am Niesenteich  
An den Lothewiesen 6-8, Paderborn**

### **Trainer**

Bernd Milner (Kata-Spezialist und Gesundheitstrainer, 8. Dan)  
Jürgen Kestner (SV-Spezialist, 5. Dan)

### **Trainingszeiten**

10.00 Uhr – 11.15 Uhr

Unterstufe (9.-5. Kyu): Grundschule (Bernd)  
Oberstufe (ab 4. Kyu): Abwehr von Schlag-/Trittangriffen (Jürgen)

11.45 Uhr – 13.00 Uhr

Oberstufe: Sochin (Bernd)  
Unterstufe: Abwehr von Clinchangriffen: Umklammerungen, Würgeangriffe usw (Jürgen)

14.00 Uhr – 15.15 Uhr

Unterstufe: Heian godan (Bernd)  
Oberstufe: Abwehr von mehreren Angreifern (Jürgen)

15.45 Uhr – 17.00 Uhr

Oberstufe: Tekki sandan (Bernd)  
Unterstufe: SV-spezifische Bewegungsdrills (Jürgen)

**In der Mittagspause bieten wir Getränke und Würstchen an!**

### **Kosten**

15,00 Euro (10,00 Euro für Vereins-Mitglieder)

### **Anmeldung / Ansprechpartner**

schulz-hagen@gmx.net

**Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden**

*Wegbeschreibung und weitere Informationen unter [www.karate-paderborn.de](http://www.karate-paderborn.de)*