

# Stiloffener Karate-Lehrgang zur Kata „Nijushiho“ am 13.02.2016 in Hamburg



**Kit Sién Tjong**

7. Meistergrad, Goju-Ryu



**Michael Dück**

4. Dan, Shotokan

- Veranstalter:** BSG Hochbahn e.V. (Karate-Sparte)
- Ausrichter:** SV Polizei Hamburg e.V. (Karate-Sparte)
- Teilnehmer:** Karateka aller Stile ab Blaugurt
- Trainingsort:** Budocentrum der SV Polizei Hamburg e.V., Carl-Cohn-Straße 41, 22297 Hamburg-Alsterdorf, Parken vor Ort, ÖPNV U1 Alsterdorf
- Trainingszeiten:**
- |  |                      |
|--|----------------------|
| 11:00 - 12:30 Uhr, Kata mit Kihon und Ablauf | Michael und Kit Sién |
| 13:00 - 14:30 Uhr, Tuishou/Kakie Basics      | Kit Sién             |
| 15:00 - 16:00 Uhr, Bunkai-Ideen Teil 1       | Kit Sién und Michael |
| 16:30 - 17:30 Uhr, Bunkai-Ideen Teil 2       | Kit Sién und Michael |
- Inhalte:** Die Shotokan-Kata Nijushiho, die in anderen Stilen auch als Niseishi bekannt ist, soll hier einmal auch von einer ganz anderen Seite gezeigt werden. Zum einen wird der übliche Ablauf der Kata inklusive Feinheiten mit Kihon geübt sowie separat die Grundlagen zum Tuishou/Kakie. Danach betrachten wir ausgiebig verschiedenen Ideen zum Bunkai: Klassisch Shotokan, aber vor allem aus der Sicht von Kit Sién. Zusätzlich geht es um die Deutung des Kata-Namens „24“ im Zusammenhang mit dem Buch der Wandlungen (I Ging bzw. Yi Jing).
- Kosten:** 30 Euro.
- Infos:** Michael Dück, 0173/9468951,  
[michael.hamburg@gmx.de](mailto:michael.hamburg@gmx.de), [www.karate-breitensport.de](http://www.karate-breitensport.de)



Keine Haftung durch Veranstalter oder Ausrichter  
Wasser, Kaffee und Tee vor Ort  
Restliche Verpflegung bitte selbst mitbringen

Stand 28.12.2015

