



## 6. Gnarrenburger Anwender-Lehrgang 10.11.2018

Mit:

**Werner Buddrus**

**7. Dan Wado Ryu  
3. Dan Kyusho-Jitsu**

**Dr. Hagen Walter**

**4. Dan Ryukyu Kobudo Tesshinkan  
3. Dan Shorin Ryu**

### 1. Platz 2015 Okinawa Traditional Kobudo World Tournament

Jan Meinke

Reinhard Jacob

Yvonne Betke

Olaf Seifert

3. Dan Wado Ryu, Diplomsportlehrer

3. Dan Wado Ryu

1. Dan Kyusho-Jitsu

2. Dan Wado Ryu, Kindertrainerin

1. Dan SOK, Gewaltschutztrainer für Berufsgruppen

**10 Paar Schul-Tonfas und Sais sind vorhanden!  
Bo-Stöcke, ca. 180 cm, sind selbst mitzubringen!**

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 -11:00 Uhr	Begrüßung, Aufwärmen, Kihon für Erwachsene und Kinder		
11:00 -12:00 Uhr	Kyusho-Jitsu Nervendruckpunkte (ab16 Jahre!)	Gewaltschutztraining- Gefahrensituationen erkennen, steuern und deeskalieren	Kindertraining Budo-Spiele (bis 12 Jahre)
12:00 -12:30 Uhr	30 Min. Pause		
12:30 -12:45 Uhr	Aufwärmtraining mit Spaß!		
12:45 -13:45 Uhr	Kobudo: Bo-Jutsu	Kyusho-Jitsu Nervendruckpunkte (ab 16 Jahre)	Kindertraining Budo-Spiele (bis 12 Jahre)
13:45 -14:45 Uhr	Kobudo: Tonfa- Einführung	Szenario-und Stresstraining	
14:45 -15:00 Uhr	15 Min. Pause		
15:00 -15:45 Uhr	Kobudo: Sai- Einführung	Bodenkampf- Grundlagen für die Selbstverteidigung	
15:45 -16:00 Uhr	Abschlusstraining mit Spaß!		

Liebe Karate Freunde,

zum mittlerweile sechsten Mal richtet der TSV Gnarrenburg seinen alljährlichen Anwender-Lehrgang aus!

Wir möchten Euch hiermit herzlich einladen, zusammen mit uns einen spannenden Kampfkunst-Tag zu erleben!

In diesem Jahr liegen die Schwerpunkte auf **Kyusho-Jitsu**, **Kobudo** und **Selbstverteidigung**.

Kyusho-Jitsu erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Die Kunst der „geheimen Nervendruckpunkte“ lässt viele unserer Karate Techniken in einem völlig neuen Licht erscheinen und erweist sich als äußerst wirksam in der Selbstverteidigung. Wie wirksam, davon kann sich jeder selbst bei **Werner Buddrus, 7. Dan**, überzeugen. Mit ihm haben wir an diesem Tag nicht nur einen hochrangigen Karate Lehrer als Referenten, sondern auch einen der führenden Experten für Kyusho-Jitsu im DKV! Unterstützt werden wird Werner von Reinhard Jacob, 3. Dan Karate und 1. Dan Kyusho-Jitsu.

Auch Kobudo liegt im Trend. Das Üben dieser alten japanischen Waffentechniken verdeutlicht nicht nur wie groß die Gemeinsamkeiten zwischen Kobudo und unserem Karate eigentlich sind, es macht auch einfach Spaß! Wir freuen uns sehr, dass wir mit **Dr. Hagen Walter, 4. Dan Kobudo, 3. Dan Shorin Ryu**, eine echte Koryphäe als Referenten gewinnen konnten! Hagen hat sowohl zwei Bücher zum Thema Kobudo als auch zwei Bücher zum Thema Karate geschrieben. 2015 wurde er in Japan sogar **Weltmeister** im Kobudo! Ihr dürft also sehr gespannt sein!

Wie man sich in Gefahrensituationen verhalten sollte, bevor es zum Äußersten kommt, dieser Frage widmet sich Olaf Seifert, 1. Dan und Gewaltschutztrainer für Berufsgruppen. Bei ihm wird es darum gehen Gefahrensituationen richtig einschätzen, steuern und auch deeskalieren zu lernen.

Für die realistische Selbstverteidigung ist es auch für Karateka wichtig sich mit ungewohnten Szenarien auseinanderzusetzen. Techniken zu trainieren ist das eine. Aber wie handlungsfähig bin ich in Stresssituationen wirklich? Wie verhalte ich mich, wenn mich ein Angriff in die Bodenlage zwingt? Werner Buddrus wird mit seiner immensen Erfahrung in den Kampfkünsten zwei Trainingseinheiten diesen Fragen widmen. Freut Euch also auf sowohl packende wie lehrreiche Übungseinheiten und nehmt wertvolle Trainingstipps mit nach Hause!

Auch die jüngsten Karateka haben wir nicht vergessen. Gnarrenburgs Kindertrainerin Yvonne Betke bietet wieder Trainingseinheiten mit tollen Budo-Spielen an. Für Kinder bis 12 Jahren ist der Lehrgang kostenlos!

Und schließlich wird Jan Meinke, 3. Dan und Diplomsportlehrer, wie auch schon in den letzten Jahren, für ein gelungenes Aufwärmtraining mit hohem Spaßfaktor sorgen!

Wir freuen uns darauf, zusammen mit Euch einen faszinierenden Blick über den „Tellerrand“ zu wagen und einen Lehrgang mit viel Spaß zu erleben!

Bis zum 10. November in Gnarrenburg!

Eure Karate Abteilung des TSV Gnarrenburg.

