

SHI-TO Karate-Do Lübeck



Lehrgang (Stil offen) mit Tjong Kit Sién



Tuishou/Kakie System in den Karate Kata

Grundlagen des Tuishou/Kakie, Verstehen der Kräfte und Anwendungen im Nahkampf

8. November 2025 in Lübeck, 10.00 – 17.00 Uhr

(mit Zwischenpausen, Mineralwasser wird gestellt)

Ort: Lübeck 1876, Travemünder Allee 69e, 23568 Lübeck

Mindestalter 16 Jahre oder nach Rücksprache

Lehrgangsgebühr Erwachsene 40 Euro • Schüler und Studenten 30 Euro

Auch in diesem Jahr wird das Seminar in 4 Stufen gestaltet mit Pausen dazwischen:

1. Einheit 10.00-11.30 Uhr: Grundlagen-Training zum Verständnis des Tuishou/Kakie
2. Einheit 12.00-13.30 Uhr und
3. Einheit 14.00-15.30 Uhr
 - Kraftlinien verstehen und ablenken
 - Zusammenhänge von Atmung im Karate, Stabilität, Loslassen mit Sanchin und Tensho
 - Einige Routinen mit Schieben statt Schlagen.
 - Innere Arbeit in der Selbstverteidigung
 - Chin Na – Hebel mit innerer Arbeit
4. Einheit 15.45-17.00 Uhr - Wiederholungen in Ruhe, Fragen und Antworten

Dieses Seminar richtet sich nicht nur an Fortgeschrittene, sondern an alle mit Interesse an einer anderen Sichtweise auf seine persönliche Kampfkunst.

Anmeldung unter: rainer.kummerfeldt@online.de · Ausrichter: SHI-TO Karate-Do Lübeck

Der Veranstalter / Ausrichter lehnt jegliche Haftung ab. Ferner weisen wir darauf hin, dass während des Lehrganges Foto- bzw. Video-Aufzeichnungen gemacht werden.