



# THURGAUER KARATEVERBAND

# LEHRGANG

## SAMSTAG, 25. MAI 2024

### Wo

Turnhalle Rietwies  
Gashaussstrasse 6, 8555 Müllheim

### Zeit

13.45 Uhr – 17.00 Uhr

### Wer

Alle Karatekas ab 10 Jahren  
und ab Gelbgurt

### Thema

Traditionelles Goju Ryu Karate mit folgenden Elementen:

- Traditionelles Aufwärmen
- Hojo Undo (Abhärtungstraining)
- Kakie (klebende Hände)
- Sandan Uke (Dreistufen-Angriffe und -Abwehr)
- Bunkais (Analyse, Zerlegung, Erklärung von Kata-Techniken)
- Renzoku (Verkettung von Kata-Bunkais)

### Abendessen

Ab 17.30 Uhr gemeinsames Nachtessen.  
Deine Begleitperson(en) sind herzlich eingeladen.

### Anmeldeschluss

11. Mai 2024  
Anmeldungen bei deinem Dojoleiter

Der TGKV offeriert diesen Lehrgang inklusive Nachtessen kostenfrei für alle Mitglieder.