

Shōtōkan-Bō-Lehrgang in Ilmenau

mit

Henning Wittwer

Karate-Lehrer, Japanologe, Fachbuchautor*

Datum	Samstag, der 01.09.2018	
Ort	Campus-Sporthalle Ehrenbergstraße 51 98693 Ilmenau	
Trainingsinhalt	Einführung in Shūji no Kon – die grundlegende Bō-Kata des klassischen Shōtōkan-Ryū	
Vorwissen	die ersten drei Heian-Formen	
Trainingseinheiten	09:00 – 10:30 11:00 – 12:30 14:30 – 16:00	
	<i>Hinweis:</i> Erwärmung erfolgt selbständig vor Beginn der Einheiten, um mehr Zeit zur Vermittlung des Unterrichtstoffes zu haben.	
Ausrüstung	ein möglichst schwerer Bō – typische Länge 1,82 m (6 Shaku)	
	<i>Hinweis:</i> Es werden einige Bō zur Verfügung stehen. Bei Bedarf ist bitte eine frühzeitige Anfrage über die Kontaktadresse zu stellen.	
Mindestalter	14 Jahre	
Gebühr	20 €	
Veranstalter	Sektion Karate des SV TU Ilmenau e. V.	
Kontakt	kontakt@karate-ilmenau.de	
Haftung	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jedwede Haftung von Veranstalter und Ausrichter für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.	

*Buchauswahl:

- Shōtōkan – überlieferte Texte & historische Untersuchungen (Band I), Niesky 2007
- Shōtōkan – überlieferte Texte & historische Untersuchungen. Band II, Niesky 2012
- Funakoshi Gichin & Funakoshi Yoshitaka: Zwei Karate-Meister, Berlin 2013/2016
- Karate. Kampfkunst. Hopologie, Niesky 2014
- Higaonna Kamesuke über Karate in Okinawa, Japan & Hawai'i, Berlin 2016