



## 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  
4. 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!		