



SOK im KDNW Lehrgangsreihe Kata und Kata-Bunkai

Nächste Termine	13.08.22, 01.10.22 und 17.12.22
Zeit	14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Ort	Wolfgang-Obladen-Halle der GGS Regenbogenschule Scharnhorststraße 5, 51377 Leverkusen
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Peter Sienko – 0170-4012376 Werner Höner-Girnstein – 0151-17132451
Hinweis	Der Ausrichter - Yamabiko Leverkusen e. V. - übernimmt keine Haftung! Die allg. gültigen Coronaregeln sind zu beachten! Anmeldung erforderlich! yamabiko@outlook.de

Liebe Freundinnen und Freunde,

ich freue mich, dass wir zusätzliche Angebote für Euch zur Verfügung stellen können. Zukünftig wird das SOK nicht nur reine SV-Angebote anbieten, sondern auch andere Bereiche des Karate beleuchten. Hierzu gehört auch „Kobudo“!

In regelmäßigen Abständen werden die Termine bekannt gegeben. Die SOK-Angebote können auch auf der Seite www.sok-team.de und der **Facebookseite des SOK-Teams** eingesehen werden.

An den vorgenannten Terminen wird folgender Grundsatz von Gichin Funakoshi erörtert und praktisch geübt:

**„Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono.“
Übe die Kata korrekt, im echten Kampf ist das eine andere Sache.**

Eine sehr exakte Kata-Ausführung als „Körperschule“ und eine wirksame Auslegung als „SV-tauglichen Kampf“ liegen ganz eng beieinander. Eine robuste und konsequente Ausführung der Technik unter Berücksichtigung von Timing und Distanz führen im Kampf zum Erfolg.

Die Lehrgänge sind stilübergreifend und geeignet ab dem 6. Kyu bis Dan.

Es wäre sehr schön, wenn die Angebote bei Euch Anklang finden und die Lehrgänge zahlreich besucht werden.

Liebe Grüße
Das SOK-Team