Lehrgangsreihe: Kobudo im KDNW

Nächste Termine	16.09.23
Zeit	10.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Ort	Sporthalle Gesamtschule Nordstadt Frankenstraße 62, 41462 Neuss Parken auf dem Schulhof **Training: Halle gegenüber Frankenstraße 75**
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder – 0163-6074483 Ludwigbinder29@gmail.com Jürgen Porsch – 0157-32366229 Bernd Kopp – 0151-28723220
Hinweis	**Der Ausrichter – KSK Konkordia Neuss e. V. übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden!**

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir freuen uns sehr, den 2. Kobudo-Lehrgang in diesem Jahr anbieten zu können. Themen sind Sai und Bo.

Folgendes Trainingsprogramm ist vorgesehen:

	Neueinsteiger	Budoka mit Vorkenntnissen
10:20 - 10:30 Uhr	Begrüßung und Gruppeneinteilung	
10:30 - 12:00 Uhr	Sai - Grundlagen & Kihon	Kihon & Kihon-Kobinationen
12:00 - 12:45 Uhr	Pause	
12:45 - 14:15 Uhr	Sai - Kata "Ni Chou Sai "	
14:30 - 16:00 Uhr	Yakusoku-Kumi-Sai / Bo Tai Sai / Sai-Partnerübungen	
16:00 - 16:30 Uhr	Verabschiedung / Abreise der Teilnehmer	

Wenn möglich, bitte eigene Kobudowaffen (Sai & Bo) mitbringen. Eine begrenzte Anzahl von Sai & Bo sind aber auch vorhanden.

Wir freuen uns sehr, Euch zahlreich begrüßen zu dürfen.

Liebe Grüße
Das SOK-Team