

# KARATEPRAXIS – Moderne Tradition!

## Nordwestdeutschland Doppelpack!

### Praktisches Shotokan Karate

**17.-18. Aug 2024 - Teil 2**



Karate-Dojo Shoshin

**TSV Achim**

**Heian-Kata-System Bunkai**

**Heian Shodan bis Sandan**

**04.-05. Mai 2024**

**Karate-Dojo Shoshin Heilshorn OHZ**

**Heian-Kata-System Bunkai**

**Heian Yondan bis Godan**

**17.-18. August 2024**

## Praktisches Kata-Bunkai für Kyu und Dan



**Christian Wedewardt (GER)**

6. Dan Karate WCA (UK), 6. Dan Karate (DKV)

[Karatepraxis.com](http://Karatepraxis.com)

Das wirklich alte Karate basiert auf körperlicher Ertüchtigung und der Fähigkeit zur Selbstverteidigung. Ein Sport und damit der Wettkampf, wurde erst 20. Jahrhundert daraus entwickelt. Christian Wedewardt setzt die Kata ins Zentrum des Lernens und leitet daraus Defensive und Offensive ab. Sein Bunkai-Training ist strukturiert nach Prinzipien, deren Alternativen, Taktiken und Distanzen. Sein Bunkai ist Selbstverteidigung mit Karate und deshalb geeignet für alle Stile und Graduierungen!

„Christians Art zu unterrichten ist etwas, das jeder Karateka erlebt haben sollte!“

Iain Abernethy

[karatepraxis.com](http://karatepraxis.com)

# KARATEPRAXIS – Moderne Tradition!

<b>Samstag:</b>	08:30 - 09:00	Eintreffen (Kaffee)
	09:00 - 10:15	Kindereinheit (bis 11 Jahre)
	10:30 - 12:30	Bunkai Einführung ins praktische Bunkai
	12:30 - 13:15	Pause mit Buffet zu fairen Preisen
	13:15 - 14:45	Bunkai Teil 2
	15:00 - 16:30	Bunkai Teil 3
	18:30 -	Das Weiße Haus
<b>Sonntag:</b>	09:30 - 10:00	Eintreffen (Kaffee)
	10:00 - 13:00	Bunkai Teil 4

**Mach Dein Auto voll !  
Bei 3 Anmeldungen aus  
einem Dojo ist die 4. Person  
kostenfrei !**

---

**Lehrgangsort:** Sporthalle, Am Sportplatz 2, 27711 Osterholz-Scharmbeck

**Übernachtung:** Kostenlose Übernachtungshalle. Bitte die Übernachtung in der Übernachtungshalle bei der Anmeldung angeben.

**Hotel:** Das Weiße Haus, Sandbergweg 1, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel. 04795-95630

**Voraussetzungen:** Keine! Der Lehrgang ist offen für alle interessierten Kampfkünstler aller Stile vom Erstteilnehmer bis zum Schwarzgurt.

**Kosten pro WE:**

Kinder -----	<b>10,00 EUR</b>
Samstag -----	<b>35,00 EUR</b>
Sonntag -----	<b>20,00 EUR</b>
Beide Tage --	<b>45,00 EUR</b>

---

**Veranstalter:** Sportfreunde Heilshorn 1971 e.V.  
Andreas Seebeck: [info@karate-shoshin.de](mailto:info@karate-shoshin.de) / +49 4209 98 99 070

**Anmeldung:** Da die Gesamtteilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung an o.g. Mailadresse mit Angabe des Namens, Dojo, Graduierung und Teilnahme Tag/e.

**Zahlung:** Den Gesamtbetrag bitte unter Angabe des/der Namen, Lehrgangstag/-e und Stichwort LG Christian Wedewardt 2024 bis spätestens 31.07.2024 auf das folgende Konto überweisen: Andreas Seebeck, Sparkasse Bremen  
IBAN: DE44290501010012615357

