



**BUDO-CLUB  
KARLSRUHE e.V.**

# KARATE - LEHRGANG

mit **Christopher Mack** (4.Dan)  
am **16. Mai 2020** in **Karlsruhe**



#### Angaben zur Person:

- A-Trainer im DKV
- Deutscher Meister Ü30
- Studium der Sportwissenschaft
- Kata Coach (World Karate Federation)
- Mitglied im Landeskader BW 2011–2017

#### Weitere Infos unter:

[www.facebook.de/karate.mack](https://www.facebook.de/karate.mack)  
[www.instagram.com/katapassion](https://www.instagram.com/katapassion)

#### Zeitplan:

10:00 – 11:00	ab 9. Kyu	Qualität in Bewegungsübergängen
11:00 – 12:00	Fortgeschrittene	Kakuyoku Shodan („Kranichflügel“)
12:00 – 13:00	Mittagspause	– für das leibliche Wohl wird gesorgt!
13:00 – 14:00	ab 9. Kyu	Einsatz des Ellbogens: empi uchi (Variationen)
14:00 – 15:00	Fortgeschrittene	Bunkai kompakt

**Ausrichter:** Budo-Club Karlsruhe, Alte Reithalle, Blücherstr. 15, 76185 Karlsruhe  
[www.budoclubkarlsruhe.de](http://www.budoclubkarlsruhe.de)

**Info:** [karate@budoclubkarlsruhe.de](mailto:karate@budoclubkarlsruhe.de)

**Lehrgangsgebühr:** Erwachsene 20 Euro  
bis 14 Jahre 15 Euro

**Haftung:** Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

**Sonstiges:** Mit der Teilnahme wird die Einverständnis zur Bildveröffentlichung erklärt!