

## Goju-Ryu Karate-Abteilung im ESV Lokomotive Potsdam e.V.

Sportgelände an der Glienicker Brücke  
Berliner Str. 67, 14467 Potsdam



# Goju-Ryu Karate-Do Sommerlehrgang

in Potsdam mit

Prof. Dr. Franz Diemand (6.Dan Goju-Ryu), Prof. Dr. Lars Draack (5.Dan Shotokan),  
Thomas Richtsteig (5.Dan Goju-Ryu), Wilson Sturm (4.Dan Goju-Ryu),

## am 30. / 31. August 2014

individuell auf die Teilnehmer abgestimmtes Training  
Aufsplittung nach Alter und Gürtelfarbe in parallelen Angeboten

**Themen:** Goju-Ryu Kihon und Kata – Techniken und Partnerübungen  
DKV-Soundkarate für Kinder und Jugendliche  
Kata und Koordination – Trainingsvariationen aus dem Shotokan  
Kata – Bunkai unter Berücksichtigung von Selbstverteidigungssituationen  
Bodenkampf - Grundlagen  
Kobudo – Grundtechniken und Kata mit Bo (Langstock)

**Trainingszeiten:** Sonnabend: 10.00 Uhr - 12.45 Uhr  
14.00 Uhr - 16.45 Uhr  
Anschließend Ausklang am Havelufer mit Grill  
Sonntag: 10.00 Uhr - 12.45 Uhr

**Lehrgangsort:** ESV Lok Potsdam Sportgelände an der Glienicker Brücke  
Berliner Str. 67, 14467 Potsdam,  
gemeinsamer Beginn Sonnabend 10:00Uhr in der Mehrzweckhalle  
parallele Angebote finden im Gymnastikraum statt  
**Bei schönem Wetter wird auch draußen trainiert!**

**LG-Gebühr:** bis 16 Jahre 10,00 €  
ab 17 Jahre 20,00 €

**Teilnehmer:** ab 7 Jahre – 87 Jahre offen für alle Stile

**Anmeldung** Bis 23.August 2014 bei Olaf Gutowski e-Mail [karate@gutfilm.de](mailto:karate@gutfilm.de)  
Die Lehrgangskosten sind vor Ort zu entrichten.

**Veranstalter:** Goju-Ryu Karate-Abteilung im ESV Lokomotive Potsdam e.V.  
Olaf Gutowski Fon 0177 / 696 01 28  
e-Mail [karate@gutfilm.de](mailto:karate@gutfilm.de)

**Haftung:** **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Der Ausrichter und die Lehrgangsleitung schließen jede Haftung in vollem Umfang aus.**

### Sonstiges:

keine Übernachtungsmöglichkeit in der Halle oder auf dem Vereinsgelände  
kleiner Imbiss vorhanden, Getränke und Verpflegung im Vereinslokal „LOKalität“ möglich  
Für die Kobudo-Einheiten bitte einen Bo (182 cm Länge) mitbringen.

Es steht nur eine geringe Anzahl zur Verfügung.

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass während des Lehrgangs von ihnen Foto- und  
Filmaufnahmen gemacht werden und diese veröffentlicht werden können.

空  
手  
道