

8. SHŌTŌKAN STOCK LEHRGANG

MIT HENNING WITTMER

(Autor des Buchs »[Shōtōkan - überlieferte Texte & historische Untersuchungen](#)«)

AM 3. & 4. MÄRZ 2012 IN NIESKY / SACHSEN

AUSRICHTER: Nippon Niesky e.V.

ORT: Sporthalle der Mittelschule Niesky
Pestalozzistraße 24
(den »Karate« Schildern folgen)

TRAININGSZEITEN: **Samstag, 03.03.**
9.00 – 10.30 Uhr (*Gruppe A*)
10.30 – 12.30 Uhr (*Gruppe B*)
14.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 04.03.
9.00 – 11.00 Uhr



GEBÜHR: 15,- €

AUSKUNFT: André Lachowski Tel.: 035827-70295 oder: 0170-5422-557
www.Nippon-Niesky.com

HAFTUNG: jeglicher Art wird ausgeschlossen

AUSRÜSTUNG: jeder Teilnehmer benötigt einen 6 Shaku (≈ 1,82 m) langen Bō

Im klassischen Shōtōkan-Ryū werden vier Kata mit dem Stock (Kon bzw. Bō) praktiziert:

- 1 - Shūji no Kon
- 2 - Sakugawa no Kon
- 3 - Matsukaze no Kon
- 4 - Shirotaru no Kon

Inhalt unseres Lehrgangs ist (1) die Erläuterung des historischen Hintergrundes des Stocks im Shōtōkan, (2) das Erlernen & Üben des Ablaufs der Kata Shūji no Kon bzw. Matsukaze no Kon und (3) deren Anwendungen gegen einen Gegner (Kumibō).

Gruppe A: Karateka, die noch keine Erfahrung mit dem Shōtōkan-Stock haben, aber zumindest die ersten drei Heian-Gata kennen. Schritt für Schritt Einführung in Shūji no Kon.

Gruppe B: Karateka, die bereits an einem Shōtōkan-Stock-Lehrgang teilgenommen haben und Shūji no Kon kennen.