

Shima Ha Shorin Ryu  
**KARATE**  
und  
Yamanni Chinen Ryu  
**BOJUTSU**

**Mit Sensei Roberto Romero (4. Dan)  
beim HTBU in Hamburg, Barmbek**

**Am 19.11.2011 im Klinikweg 10  
im „Oshiro-Dojo-Hamburg“**

Dieser Lehrgang behandelt das Karate und Kobudo nach den Prinzipien und Lehren von Shihan Toshihiro Oshiro (9. Dan). Unbeeinflusst vom Wettkampf und damit verbundenen, äusseren Aspekten werden traditionelle Kata konsequent mit dem Ziel gelehrt, sich eine Bewegungsdynamik und innere -motorik anzueignen, die sich im Kampf als vorteilhaft erweist. Bunkai beginnt direkt bei der Auseinandersetzung mit Seichusen und Enbusen der Kata und nicht bei einzelnen Anwendungen für isolierten Sequenzen der Kata. Der Umgang mit dem im Vergleich zu anderen Kobudo-Stilen flexibleren Bo (und Sai) leistet einen direkten Beitrag zum tieferen Verständnis auch der waffenlosen Bewegungen und entwickelt einen flexiblen Körper.

**Eine Haftung jeglicher Art wird ausgeschlossen**

**Stilrichtungsoffen**

**Trainingszeiten**

**11:00 - 12:30 Karate** Grundprinzipien und Motorik

**13:30 - 15:00 Karate** Prinzipien in den Shorin Ryu Kata am Beispiel der **Pinan Yondan**

**15:15 - 16:00 Karate** Yakusoku Kumite - Partnerübungen

**16:15 - 18:00 Kobudo** Yamanni Ryu Kobudo Bo Grundlagen.

Wer keinen Bo hat, kann ersatzweise einen ca 180cm Stiel/ Stab mitbringen.

**Kosten:**

Karate und Kobudo: 20€

Nur Karate: 15€

Nur Kobudo: 5€



Über Anmeldungen per Email freuen wir uns sehr: *karate-nord@arcor.de*