



1. Judo, Jiu-Jitsu und Karate Club Haßloch e.V.



Abteilung
Shotokan Karate

Jubiläumslehrgang zum 50. Bestehen des 1. JJKC Haßloch

mit **Bernhard Milner (7.Dan)**

Gesundheitstrainer, Shiatsu Praktiker
und

Thomas Nitschmann (4.Dan)

Bundestrainer Kumite Frauen

am 22.+23.September 2007 in Haßloch

Ausrichter: 1. Judo, Jiu Jitsu und Karate Club Haßloch e.V.

Trainingsort: Mehrzweckhalle Haßloch, Raiffeisenstrasse, 67454 Haßloch

Anfahrt: BAB 65 Abfahrt Haßloch, ab dort wird ausgeschildert

Teilnehmer:

alle Graduierungen
Bitte für die Shiatsu-Einheiten
eine Unterlage (Isomatte)
mitbringen.

Lehrgangsgebühr:

18.- Euro,
Jugendliche unter 16 Jahren
12.- Euro

Info:

Elke und Bernd Otterstätter
Tel. 06324/82398
belotterstaetter@t-online.de

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine
Haftung

Trainingszeiten:

Samstag 22.09.2007

10⁰⁰ - 11³⁰ 9. - 6. Kyu Nitschmann (Kumite Grundlagen)
5. Kyu - Dan Milner (Bassai Sho/Bunkai)

11⁴⁵ - 12⁴⁵ alle Nitschmann (Randori)

14⁰⁰ - 15³⁰ 9. - 6. Kyu Milner (Happo Kumite)
5. Kyu - Dan Nitschmann (Fegetechniken)

15⁴⁵ - 16⁴⁵ alle Milner (Shiatsu)

Sonntag 23.09.2007

10⁰⁰ - 11⁰⁰ 9. - 6. Kyu Milner (Heian Sandan/Bunkai)
5. Kyu - Dan Nitschmann (direkter Konter)

11³⁰ - 12³⁰ 9. - 6. Kyu Nitschmann (Fußtechniken)
5. Kyu - Dan Milner (Kihonkombinationen
und deren realistische
Anwendung)

