



Karate Wado-Lehrgang

mit Franz Bohnert 6. DAN,
Arno Funk 6. DAN
in Heidelberg
Sonntag, den 23.11.2025

Die Vielseitigkeit des Wado Karate: Reaktion & Konter

10:30 – 11:00h Arno

gemeinsames Aufwärmen inkl. Kids

11:00 – 12:30h Arno

Prinzipien des offensiven/ defensiven Taisabaki
im Sportkarate und in der SV

11:00 – 12:30h Franz

Kids – Hebel,
Würfe und Verteidigung aus der Bodenlage

12:30 – 13:00h Pause

13:00 – 14:15h Franz

Abwehr gegen Fußtritte

14:30 – 15:30h Arno

Karate in Bewegung:
Variationen, die Beweglichkeit in der Technik verbessern

15:40 – 16:45h Franz

Hebel und Würfe - auch mit Interpretationen aus
den Partnerübungen Wadokai

Gemeinsames Abendessen:

18:00h Ort Restaurant Roseto



Lehrgangsort: Bunsen-Gymnasium Humboldtstraße 23, 69120 Heidelberg

Teilnahmegebühr: 30,- €, Jugendliche bis 15 Jahre bezahlen die Hälfte, Kindereinheit 5,-€

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung. |

Bei dem Event werden vom Veranstalter Fotos gemacht, die bei Bedarf weiterverwendet werden. Die Teilnahme am Kurs ist gleichzeitig die Einverständniserklärung hierfür.