



# WISSEN UND *Anwendung*

**GKD-LEHRGANG MIT  
ULI HECKHUIS UND  
JÜRGEN KESTNER  
22.06.2024, 13.30-18 UHR**



## *Theorie: Gemeinsames Mondo*

Ausgehend vom Thema "Im Karate gibt es keinen Erstschlag" werden Uli und Jürgen uns in Richtung Bewegungsprinzipien und deren Umsetzung im Arbeiten mit dem Partner oder Kampf gegen Gegner führen.



## *Praxis: Schnelle Positionswechsel*

An der Theorie angelehnt bringt Jürgen die Gruppe in Bewegung.  
Nur wer in der Lage ist, seine Position gegenüber dem Angreifer schnell und präzise zu wechseln, hat in der Selbstverteidigung eine Chance.



Bilder: Höner

**KISAKI KARATE-DO MÜNSTER E.V. &  
GOJU-RYU KARATE-BUND DEUTSCHLAND**  
Sporthalle des Freiherr-vom-Stein Gymnasiums  
Dieckmannstr. 141, 48161 Münster-Gievenbeck

Teilnahme ab 3. Kyu und 16 Jahre  
Gebühr: bis 19 Jahre 5 €, ab 20 Jahre 10 €

Teilnehmerbegrenzung auf 60 Personen!

**Verbindliche Voranmeldung notwendig** mit Vorname, Nachname, Alter, Graduierung und Heimatverein an [judith.niemann@kisakimuenster.onmicrosoft.com](mailto:judith.niemann@kisakimuenster.onmicrosoft.com).

Ausrichter und Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab. Mit der Teilnahme am Lehrgang erklären sich die Teilnehmer einverstanden, dass die von ihnen im Zusammenhang mit dem Lehrgang gemachten Fotos und Filmaufnahmen genutzt, verbreitet und veröffentlicht werden dürfen.