



Hojo Undo und Kakie



Sensei Bodo Haß **5.Dan IOGKF**

Wann: 08.06.2019 (Samstag)

Wo: Sporthalle der
Grundschule Elze

Wasserwerkstraße 40
30900 Wedemark

Zeit: 11:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: 30,- € / Erwachsene
15,- € / Jugendliche
(> 14 Jahre) / ermäßigt

Hojo Undo („Unterstützende Übungen“) ist eine Übungsform, mit der Kraft, Widerstandsfähigkeit, Koordination und Haltung geübt werden.

Hojo Undo bietet die Möglichkeit, grundlegende Bewegungen auch alleine und mit Widerstand zu üben. Wer ein Chi Ishi hat, möge es gerne mitbringen, kann aber auf Anfrage eins gestellt bekommen.

Im Kakie werden gemeinsam Routinen entwickelt, in denen diese grundlegenden Bewegungen im Kämpfen umgesetzt werden.

Kakie (übertragen „klebende Hände“) ist eine Übungsform, bei der die Karateka im physischen Kontakt miteinander bleiben, während sie sich gegenseitig ziehen, schieben und kontrollieren. Daraus werden zum Beispiel Tuite oder Gyakute Techniken angewendet, wie Würfe, Hebel etc..

Der Lehrgang ist offen für alle Stufen und Stilrichtungen. Wir freuen uns auf Euch!

Informationen & Anmeldung:

Telefon: 0176-55976033

E-Mail: email-info@goju-ryu-wedemark.de

Sportgemeinschaft BLAU-GELB ELZE e.V.

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

