



Karate Wado-Lehrgang

Franz Bohnert 6. DAN
Andre Jätzschmann 5. DAN
Arno Funk 6. DAN
in Heidelberg
Samstag, den 19.09.2026

Wadokai Kompakt – Technik, Timing, Taktik

10:00 – 10:30h **Arno**

gemeinsames Aufwärmen **ALLE** inkl. Kids

10:30 – 11:45h **Franz**

Karatekids:

Sanbon Kumite

Yakusoku Kumite

11:50 – 13:00h **Franz**

Selbstverteidigung

10:30 – 11:45h **Andre**

ALLE: Geri Waza

11:50 – 13:00h **Andre**

Tai Sabaki, Irimi, Kuzushi

13:00 – 13:45h Pause

13:45 – 14:50h **Arno**

ALLE: Kata Bunkai Niseishi

15:00 – 16:15h **Franz**

Karate in Bewegung:

Kumite/ Kihon Kumite

15:00 – 16:15h **Andre**

Uchi Waza/ Pratzentraining

FAQ Session

Gemeinsames Abendessen:

18:00h Ort Restaurant tbd



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.