



*Jubiläumslehrgang des
1. Budo-Club OHZ –
am 06.05. feiert die
Karate-Sparte ihr Jubiläum!*

2023 – die Kartesparte des Budo-Club-OHZ wird nun 51 Jahre alt!

Der Verein hat sich in den letzten 51 Jahren stark verändert. Es sind neue Sparten hinzugekommen, das Training wurde erweitert, neue und alte Gesichter haben den Verein mit ihrem Engagement, Teilhabe und ihren Ideen geprägt. Deshalb möchten wir diesen Anlass dazu nutzen, um dieses Ereignis mit Euch gemeinsam auf unserem Jubiläums-Lehrgang zu feiern.

Am 06.05.2023 von 10 – 16:15 Uhr, gibt es ein spartenübergreifendes Angebot und die Möglichkeit, all unsere Kampfsportarten kennen zu lernen.

Im Hauptfokus steht natürlich unsere Karatesparte, aber auch Aikido, Kickboxen und Judo lassen es sich an diesem Tag nicht nehmen, Groß und Klein die Möglichkeit zu geben, in die Sparten reinzuschnuppern und die Vielfältigkeit unseres Angebots kennen zu lernen.

*Die TrainerInnen der Aikido-, Karate- Kickbox- und Judosparten,
freuen sich auf kleine und große Teilnehmende!*



Jubiläumslerngang

1. Budo Club OHZ – anlässlich 51 Jahre Karate-Sparte

06.05.2023

Themen:

Karate

Judo

Aikido

Kickboxen

Kobudo

Kindertraining



Uhrzeit: 10:00 – 16:15 Uhr

Ort August-Schlüter Halle, Lange Str. 28,
27711 Osterholz-Scharmbeck (ggü. vom Friedhof)

Lehrgangsgebühr: 15€ (*bis 12 Jahre kostenlos*)

Ausrichter: 1. Budo-Club Osterholz-Scharmbeck e. V.

Kontakt: www.budo-ohz.de/kontakt/

Es gelten die zu dem Zeitpunkt aktuellen Covid-19 Bestimmungen!

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder und
Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z. B. Homepage oder Tageszeitung) freizugeben.

Jubiläumslehrgang

1. Budo Club OHZ (51 Jahre Karate)

06.05.2023



TrainerInnen:

Werner Buddrus

7. Dan Wado Ryu

4. Dan Kyusho Jitsu

1. Dan Kobudo

Günter Schwentzek

4. Dan Aikido

Reinhard Jacob

3. Dan Wado Ryu

1. Dan Kyusho Jitsu

Andreas Boger

1. Dan Wado Ryu

1. Dan Kyusho Jitsu

Jonas Bischof

1. Kyu Wado Ryu

Stefan Kaden

1. Kyu Judo

Christoph Asmus

6. Kyu Judo

Julia Rosner

1. Kyu Kickboxen

Marcel Kersten

Kickboxen

	Hallenteil 1 (Matten)	Hallenteil 2	Hallenteil 3
10:00 – 10:45 Uhr	Begrüßung, Ansprache		
10:45 – 11:45 Uhr	Judo – Erwachsene + Kinder Erster Schritt zum Schwarzgurt (Kaden, Asmus)	Karate – Uchi Waza + Anwendung (Buddrus)	Spiel und Spaß für Kinder bis 12 Jahre (Boger, Bischof)
11:45 – 12:45 Uhr	Judo – Erwachsene + Kinder Erster Schritt zum Schwarzgurt (Kaden, Asmus)	Kickboxen - Grundelemente (Rosner, Kersten)	
12:45 – 13:15 Uhr	30 Min. Pause		
13:15 – 14:15 Uhr	Aikido (Schwentzek)	Karate – Kihon Kumite No5 + Ohyo Kumite No5 (Buddrus)	Spiel und Spaß für Kinder bis 12 Jahre (Kaden, Asmus)
14:15 – 15:15 Uhr	Aikido (Schwentzek)	Kobudo – BO* (Buddrus)	Kickboxen - Grundelemente (Rosner, Kersten)
15:15 – 16:15 Uhr	Judo – Erwachsene + Kinder Erster Schritt zum Schwarzgurt (Kaden, Asmus)	Karate – Kata Bunkai (Buddrus)	Selbstverteidigung (Jacob)
Zwischen den Einheiten sind jeweils 5 Minuten Pausen vorgesehen			

* BO: es wird eine mind. 180cm lange Holz-Rundstange benötigt (im Baumarkt erhältlich);

Es gelten die zu dem Zeitpunkt aktuellen Covid-19 Bestimmungen!

Kein Verkauf von Speisen und Getränken!

Bitte die aktuellen Informationen auf unserer Homepage www.budo-ohz.de beachten!

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder und Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z. B. Homepage oder Tageszeitung) freizugeben.