



KARATE
STEIERMARK

Präsident: Dr. Günther Bitzer-Gavornik

Breitensport-Fortbildungen 2024

Für / Vereinstrainer:innen / Co-Trainer:innen / Interessierte Karatekas / zur Prüfungsvorbereitung

Workshop 1: | Kobudo | Shito-ryu Kata

Wann & Wo:

Samstag, 9. März 2024: im ASKÖ Stadion Graz-Eggenberg / Judohalle
☒ Schloßstraße 20, 8020 Graz

Zeitplan:

09.30 – 12.30 Uhr: Kobudo

- Einführung Kobudo
- Bo-Kihon
- Anwendungen mit dem Bo
- Verteidigungstechniken mit dem Bo

→ Falls vorhanden, bitte selbst einen Bo (ca. 180 cm) mitbringen. Wenn das nicht möglich ist, so können auch vor Ort Bos ausgeborgt werden.

13.00 – 15.00 Uhr: Shito-ryu Kata Bassai-sho

- Kihon aus der Kata
- Ablauf der Kata
- Bunkai-Anwendungen der Kata

Leitung:

Robert Göslbauer, 8. Dan Kyusho-jitsu, 6. Dan Shito-ryu, 3. Dan Kobudo

- Staatlich geprüfter Instruktor
- Staatlich geprüfter Trainer für allg. Kondition
- Referent für Kyusho in Karate Austria/ÖKB
- Mitglied der steirischen Danprüfungskommission

Anrechenbar für die Erlangung/Verlängerung der Prüfer:innen-Lizenz.

- **Die Teilnahme ist kostenlos.**
- **Anmeldung nicht erforderlich, bitte einfach hinkommen.**

Gefördert durch Karate-Austria/ÖKB

