特別 TOKUBETSU GEIKO 稽古

Spezialtraining am 27.12. 2026

Der Fūryūkan öffnet nach Weihnachten nochmals seine Tür für diverse Karate- und Kobduô-Übungsangebote, die von Kindern ab 12 Jahren und allen älteren Karateka frei wählbar sind. Eine Anmeldung für die einzelnen Angebote muss daher nicht notwendig erfolgen, wäre jedoch hilfreich für deren individuellen Zuschnitt. Vorkenntnisse zu den Themen werden nicht vorausgesetzt. Die Verpflegung erfolgt über den ganzen Tag grundsätzlich selbstständig, was niemanden davon abhalten soll, eigeninitiativ für das Gemeinwohl zu sorgen. Rückfragen zu den einzelnen Angeboten können an Hendrik Felber und Felix Hommel gerichtet werden.

09.30 - 10.30 Ne waza junbi undō - Ne waza riai kumite
Vorbereitende Übungen am Boden & miteinander in den Tag hinein „rollen“

10.30 - 11.30 Taisabaki ōyō jutsu
Je nach Kenntnisstand der Teilnehmer Wiederholung/Verfeinerung aller sechs grundlegenden KU-Übungsszenarien ODER Neulernen einer Auswahl davon

11.30 - 12.15 Tenshō (hitori gata) & Rokkishu futari geiko
Eine Basis-Form des Karate-Meisters Chōjun Miyagi und die korrespondierende Zwei-Personen-Interpretation von Patrick McCarthy sensei

MITTAGSPAUSE

12.45 - 13.30 Wozu bunte Gürtel? Über den (Un-)Sinn von Rang-Symbolen
Vortrag über die historische Entwicklung und den heutigen Wert von Kyū- und Dan-Graden.

13.30 - 15.00 Übungen mit Waffen
Je nach Kenntnisstand der Teilnehmer Wiederholung/Verfeinerung von Kobudō-Kata und/oder Handhabungsübungen sowie spielerische Zugänge zum Thema „Waffen“

15.00 - 16.00 Ganzkörperkrafttraining, auch mit Geräten
Zum Schluss noch einmal „alles“ geben 😊

SÄUBERN DES DŌJŌ

自由 JIYŪ GEIKO 稽古

Open Mat zum Jahresausklang am 30.12. 2026

15.00 - 17.00 Der Fūryūkan öffnet ein letztes Mal in diesem Jahr.
Die Übungsinhalte können frei gewählten werden.