

Sportschule MiChi

Albert-Roßhaupter-Str. 102  
81369 München  
Tel. u. Fax: 089/ 769 28 80  
www.akademie-michi.de  
akademie-michi@web.de



## Bo-Seminar Grundlagen und Aufbau

Der **Bo** ist ein Langstock mit ca. 183 cm Länge und eine der traditionellen Waffen in den Kampfkünsten. Auf Okinawa, dem Ursprungsort des Karate, wird im Rahmen des Kobudo mit dem Bo trainiert.

### In diesem Seminar lernt ihr

- die Grundlagen der Handhabung,
- Schwung-, Schlag- und Stoßtechniken,
- Bo-Kata und Anwendungen daraus.

Die Inhalte werden auf den Kenntnisstand der Teilnehmer abgestimmt und vertiefen bisher Gelerntes.



Die Corona-Schutzmaßnahmen werden selbstverständlich beachtet und eingehalten!

### Seminarzeit:

So., 04.10.2020 9:30 - 15:30 Uhr Grund- und Aufbaukurs

### Seminarort:

Wiese am 4f-Fitnesszirkel an der Brudermühlbrücke  
(gegenüber dem Heizkraftwerk)  
<https://goo.gl/maps/sS3xBQxQqdfeyJk26>  
U-Bahnhaltestellen Candidplatz oder Brudermühlstr (ca. 700 m)  
gut auch mit dem Fahrrad über den Isarradweg erreichbar

**Seminarleitung:** Volker Daiminger, 5. Dan Karate

**Teilnahmegebühr:** 40 € ggf. 20/25 € zusätzlich für einen Bo (152/183 cm)  
bei Anmeldung nach dem 18.09.2020: 50 €

### Mitzubringen sind:

Sportkleidung für draußen (je nach Witterung) Sonnenschutz, stabile Schuhe, eigener Bo, ggf. Leukoplast, Verpflegung und vor allem Getränke.  
Ein Brunnen mit Trinkwasser ist in der Nähe.

**Anmeldung und ggf. Bo-Bestellung bitte bis 18.09.2020**