

## 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,
- Basis-Kumite-Übungen,
- Selbstverteidigung gegen Bo-Angriffe,
- Bo-Kata und Anwendungen daraus.

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



### Seminarzeit:

So., 28.10.2018 10:00 - 16:00 Uhr Grund- und Aufbaukurs

**Seminarort:** Sportarena der Bay. Landesbank (LB) in der Osterwaldstr. 76,  
U-Bahn-Haltestelle Nordfriedhof (ca. 15 Min. Fußweg)

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

**Teilnahmegebühr:** 40 € ggf. 20/25 € zusätzlich für einen Bo (152/183 cm)  
bei Anmeldung **nach dem 12.10.2018: 50 €**

### Mitzubringen sind:

Karate-Gi oder Karatehose und Vereins-/Schul-T-Shirt, eigener Bo,  
Hallenturnschuhe und Turnschuhe für draußen, ggf. Leukoplast

Die Verpflegung ist vor Ort in der Vereinsgaststätte sehr gut möglich.

**Anmeldung und ggf. Bo-Bestellung bitte bis 12.10.2018**

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmern statt und ist auf 20 Personen begrenzt.