

# TRAINERTRAINING



**Nothing great comes without sacrifice!**

**Ort:** Sportzentrum  
Tomogara Ryu  
Bautzener Str. 122, 01917 Kamenz

**Datum:** 15./16. Dezember 2018, Beginn 11:00Uhr

**Gebühr:** 5,-€

**Themen:** - Bewegungsübungen für Mae Geri, verantw. Dirk Zimmermann  
- Jyu Kumite verantw. Jürgen Mosler  
- Powerpack: schrittweise Erklärung am praktischen Beispiel

**Kontakt:** Dirk Zimmermann 0171- 2836 222, Bushido- Dojo 030- 933 95 71  
Jens Skarupski 0172- 3537 392

Sauna, Trainingsauswertung, Übernachtung im Dojo,  
Besuch des legendären Advents Spectakulums am Malzhaus

**Wenn du es nie versuchst, wirst du es auch nie wissen!**

*Seit vielen Jahren haben Trainer und Schwarzgurte aus Halle, Kamenz, Stavenhagen, Leipzig, Rotenburg/Fulda und Berlin im Schweiße ihres Angesichts an ihren Fähigkeiten in Grundschiule, Kata und Kumite gefeilt. Ziel ist es, mit einem rotierenden Trainersystem ein gleichmäßig hohes Niveau in Technik und Trainingsform zu erreichen und vor allem, in den Dojos weiterzugeben.*

*Grundsatz dabei ist die gegenseitige Achtung und Akzeptanz sowie die technische Ausrichtung an Sensei Risto Kiiskilä.*