

# 1. BKB „shingi ichinyo“ Karate LG

„Herz und Technik sind eines“

## am 31. Mai 2008 in Erlangen

mit

### Fritz Oblinger

6. Dan Shotokan und Stiloffen im DKV

### Marié Niino

4. Dan Shotokan

### Harald Strauß

4. Dan Shotokan



Bayerischer  
Karate  
Bund e.V.

**Ausrichter:** Bayerischer Karate Bund e.V., Fritz Oblinger, Tel. 0173 3853900

**Veranstalter:** Sportgemeinschaft Siemens Erlangen, Karate, FG e.V.

**Ort:** Siemens Sportgelände, Komotauer Str. 2+4, 91052 Erlangen

**Anfahrt:** Anfahrt über BAB A3 Würzburg-Nürnberg, Ausfahrt Tennenlohe. Abbiegen auf die B4 Richtung Erlangen. An der ersten Ampelkreuzung rechts Richtung Zentrum abbiegen, anschließend geradeaus über die beiden Ampeln weiterfahren (Gebbertstraße). Nach ca. 500 m links in die Komotauer Straße abbiegen. Nach ca. 100 m ist dann links das Siemens Sportgelände. Der Weg wird mit „Karate“ ausgeschildert. Schilder hängen hoch! Verpflegung bei unserem Wirt. Stadtplan: [http://erlangen.stadtplan-region-nuernberg.de/plan/karten/sc\\_j12.html](http://erlangen.stadtplan-region-nuernberg.de/plan/karten/sc_j12.html)  
Super Busverbindung: [www.vgn.de](http://www.vgn.de), Bus 281, ab ER-Bahnhofplatz 30, 30E, 286, 288, 289, 295, ab N-Thon 30, 30E, Haltestelle Stintzingstr.

**Info:** Karl-Heinz Rudolf, <http://www.geocities.com/sgskarate>

#### Trainingsplan:

10.00 - 11.00 Uhr

11.00 - 12.00 Uhr

13.00 - 14.00 Uhr

14.00 - 15.00 Uhr

15.00 - 16.00 Uhr

#### Halle 1 3.Kyu - Dan

**Oblinger** Kata Renshuho 3-5

**Niino**

**Strauß** Tai Chi/ Chi Gong

**Oblinger** Distanzen/ Sabaki

**Niino**

#### Halle 2 9. - 4.Kyu

**Strauß** Tai Chi/ Qi Gong

**Oblinger** Kata Renshuho 1+2

**Oblinger** Grundlagen

**Niino**

**Strauß** v. Tai Chi zum Karate

**Prüfung:** Im Anschluss bis 1. Kyu Shotokan. Anmeldung bis spätestens 11:00 Uhr. Prüfungsmarken, Urkunden und schriftliche (!) Einverständniserklärung des Heimatdojos bitte mitbringen!

Der Lehrgang wird mit 5 Stunden auf die **ÜL-Verlängerung** angerechnet!

**Gebühr:** 15,00 €

**Sonstiges:** Haftungsausschluß;

**Übernachtung:** In der Halle nicht möglich;

<http://www.erlangen.de> -> City-Tourist-Info -> Unterkunft