Mitglied bei

Mitglied bei

BREITENSPORT-FORTBILDUNG
im TURNSAAL DER HAK ST.PÖLTEN, Waldstraße 1
am Samstag, 17. Oktober 2026
ZEITEN: 09:00-10.30 / 11-12:30 / 14:30-16:00 Uhr

PRAYING MANTIS KUNG FU:

Was wir aus der Kampfkunst der Gottesanbeterin
für unser Karate & Selbstverteidigung lernen können

Praying Mantis Kung Fu fasziniert durch seine besonderen Prinzipien der Kontrolle, des Nahkampfes und des Gleichgewichtsbrechens. In diesem Seminar lernen wir ausgewählte Konzepte und Anwendungen kennen und übertragen sie auf unser Karate. Anhand praktischer Beispiele beschäftigen wir uns damit, wie wir Kontakt zum Gegner aufnehmen, die charakteristischen Haken- und Ziehbewegungen der Gottesanbeterin einsetzen und die Struktur des Gegners brechen können.

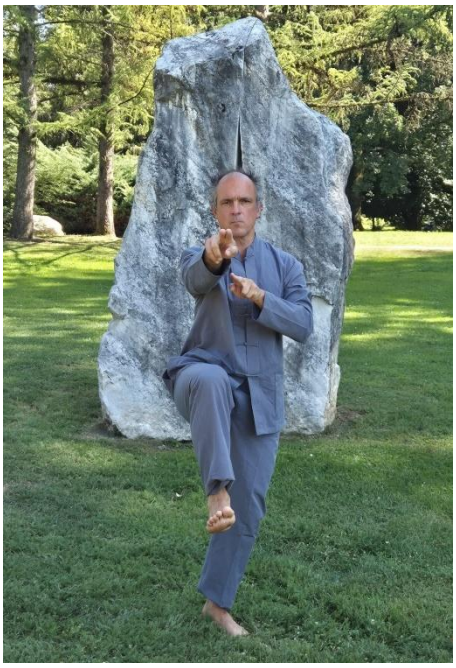
Der Blick auf eine andere Kampfkunst eröffnet dabei neue Perspektiven auf bekannte Bewegungen und Kata des Karate.

Das Seminar ist gleichermaßen für Anfänger wie für fortgeschrittene Karateka geeignet.

SEMINARLEITER:

Dr. Christian BELLINA, 9. Dan, Hanshi
Okinawa Seito Karatedo Shudokan, Toyama-ryu
Gründer und Direktor Internat. Shudokan Research Society

Buchautor:
DIE SIEBEN INNEREN TECHNIKEN VON TOYAMA KANKEN



SEMINARBEITRAG:

30 Euro für ÖKB-Mitglieder / 40 Euro für Gäste
VEREINSWEISE zu überweisen
auf das Konto von ZEN TAI RYU KARATE HAK ST. PÖLTEN:

IBAN: AT07 2025 6000 0094 8943
bis spätestens Montag, 10. Okt. 2026
EINZAHLUNG = ANMELDUNG

Mario Hinterberger
Zen Tai Ryu Karate HAK St. Pölten
ZVR: 1844954615

Marianne Kellner
Inoue-Ha Karate St. Pölten
ZVR: 527589770