

04.09.- 06.09.2026 Trainingslager Edenkoben ❖

Shima Ha Shorin Ryu Karate

Yamanni Chinen Bojutsu ❖

Themen unseres Trainingslagers: Gamaku/ Seichusen und Enbusen

Karate: Rohai, Gojushiho, Tomari Passai, Matsumura No Passai,

Bojutsu: Shirataru No Kun

Saijutsu: Kishaba No Sai Sho

Mitzubringen ist: Weißer Gi und Gürtel, Bo/ Rattan Bo, Sai. Und was zum Schreiben. **Gute Laune 😊**

Freitag 04.09.2026 Trainingslager Edenkoben

17:45-19:00

Abendessen

19:30-20:15

**Sonoba Kihon: Karate/ Bo/ Sai
(Lockere Sportkleidung)**

20.30

Treffen in der Bar

Samstag, 05.09.2026 Trainingslager Edenkoben

7:45- 9:00 Uhr

Frühstück

9.30- 10:30 Uhr

**Karate/ Rohai ❖
Kihon/ Bunkai aus der Kata**

10:45- 11.45 Uhr

**Kobudo/ Shirataru ❖
Ablauf zum Entspannen**

11:45- 13:00 Uhr

Mittagessen

15:00- 16:00 Uhr

**Karate/ Tomari Passai ❖
Kihon/ Bunkai aus der Kata**

16:00- 17:00 Uhr

**Karate/ Matsumura No Passai ❖
Kihon/ Bunkai aus der Kata**

17:00- 17:45 Uhr

**Sai/ Kishaba No Sai Sho ❖
Ablauf zum Entspannen**

17:45-19:00 Uhr

Abendessen

Sonntag, 06.09.2026 Trainingslager Edenkoben

7:45-9:00 Uhr

Frühstück

9:30- 11:00 Uhr

Gojushiho ❖

Kihon/ Bunkai aus der Kata

11:45- 13:00 Uhr

Mittagessen

Abreise

Freu mich auf unser Trainingslager

私たちの最初の会議を楽しみにしています

Beste Grüße

Jörg ❖