

1. Neusser - GODOGEIKO

mit



Siegfried Schork
4. Dan – A Prüfer

Goju Ryu Karate Verein Amorbach



Simo Tolo
6. Dan - A Prüfer

Unsui Dojo Neuss



Udo Püschel
5. Dan – A Prüfer

SF Baumberg



Jochen Xenos
6. Dan – A Prüfer

Gojukan Neuss

Wann:

Samstag den 01. Juni 2019
10:00 Uhr – 14:15 Uhr

Wo:

Turnhalle des Quirinus-Gymnasium Neuss,
Eingang Sternstr. 68, 41460 Neuss

Veranstalter:
u. Ausrichter:

Gojukan Neuss e. V., c/o J. Xenos, Breite Str. 86, 41460 Neuss
Tel.: 02131-222595, jochenxenos@gojukan.de, www.gojukan.de

Gebühr:

10,- €

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!!
(Teilnehmer erklären sich einverstanden mit Fotoaufnahmen und deren Veröffentlichung)

Offen für alle Stile, Verbände und Kampfkünste

1. Neusser Godogeiko

ca. Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
	10.Kyu - 7.Kyu	6.Kyu - 1.Kyu	ab. 1.Dan
10:00 - 10:15 Uhr	<i>Eröffnung - und Begrüßung der Lehrgangsteilnehmer und gemeinsames warming-up</i>		
10:15 - 11:05 Uhr	Jochen Xenos	Šimo Tolo	Udo Püschel
	Kihon & Kiai	Training an der Pratzte	Tai-Chi / Qi Gong Formen
11:10 - 12:00 Uhr	Udo Püschel	Jochen Xenos	Siegfried Schork
	Taikyoku Kata & Bunkai	Kote Kitae & Sanchin Kitae	Kururunfa & Bunkai
12:00 - 12:30 Uhr	P A U S E		
12:30 - 13:20 Uhr	Šimo Tolo	Siegfried Schork	Jochen Xenos
	Koordination	Kihon / Kihon Ido für Oberstufe	Kote Kitae & Sanchin Kitae
13:25 - 14:15 Uhr	Siegfried Schork	Udo Püschel	Šimo Tolo
	Kihon Ido	Saifa & Bunkai	Jukuren no Kata
14:15 Uhr	Gemeinsames Cool Down und Abgrüßen		

Einlass ab 9:30 Uhr