

Kyusho-Jitsu und Selbstverteidigungs-Seminar mit Sensei Jürgen Kraus

5. Dan Karate; 9. Dan Kyusho



Trainingszeiten

**10:00 Uhr – 13:30 Uhr
(mit Pausen)**

Kyusho Jitsu

- Erläuterung der 12 Meridiane und deren Integrierung in das Karate-Training
- Unterschied Kyusho-Jitsu vs. Dianxue/ Dim Mak
- Kata-Bunkai unter Anwendung der Vitalpunkte in den Shotokan-Katas "Tekki 1 – 3"

**14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
(mit Pausen)**

Selbstverteidigung mit Kyusho Jitsu

- Abwehr von gefährlichen und gesundheitsgefährdenden Angriffen unter Einsatz der eigenen körperlichen Mittel und Möglichkeiten im Einklang mit effektiven Körperbewegungen
- Abwehr von gefährlichen und gesundheitsgefährdenden Angriffen unter Einbeziehungen von Alltagsgegenständen bzw. Gegenstände die man mit sich führt
- Anwendung des Kuatsu und der Akupressur im Alltag



Termin : Sonnabend, den 24.10.2026
**Ort : 06179 Teutschenthal OT Langenbogen
Turnhalle Paul-Schmidt-Straße 11b**
**Gebühr : 30.- Euro beide Trainingskomplexe
20.- Euro einen Trainingskomplex**

Für einen kleinen Imbiss wird gesorgt

**Bitte um kurze Teilnahmeinfo per E-Mail :
Karate.Teutschenthal@email.de**

Der Ausrichter lehnt jegliche Haftung ab.

Im Rahmen des Lehrganges gefertigte Bild- und Videoaufnahmen werde zu Werbezwecken vom Verein verwendet. Bei Nichteinverständnis muss beim Veranstalter vor Beginn widersprochen werden.