

Koryû Uchinâdi - Lehrgang  
mit Sensei Olaf Krey  
am 22./23. März 2025  
in Gärtringen



Koryû Uchinâdi ist eine „Interpretation“ von Karate, mit dem Ziel die Ursprünge dieser Kampfkunst zu erforschen. Merkmale sind funktionale (Kata-) Anwendungen und ein breites Spektrum an Übungen wie bspw. Bodentechniken, Flow Drills und mehr.

Olaf Krey (7. Dan) ist langjähriger Schüler von Sensei Patrick McCarthy und Hauptlehrer für Koryû Uchinâdi in Deutschland.

Der Lehrgang ist stiloffen und wird den Vorkenntnissen der Teilnehmenden angepasst. Das Mindestalter ist 13 Jahre.



|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Thema</b>           | <b>„Freies Kämpfen“</b> – Ziel des Lehrgangs ist es, sich dem freien Kämpfen über vielfältige Übungsformen anzunähern. Der Lehrgang vermittelt Übenden mit wenig Vorerfahrung einen Einstieg in diese Übungsform. Für Fortgeschrittene und Trainer:innen bietet der Lehrgang die Möglichkeit, Inspiration zur Didaktik zu diesem Themenfeld zu bekommen. |
| <b>Ausrüstung</b>      | Bitte eigene Ausrüstung – nach Möglichkeit und Bedarf – mitbringen:<br>Boxhandschuhe, Mundschutz, Schienbeinschützer, ...  |
| <b>Trainingszeiten</b> | Samstag 22.3.2025      10.00 - 12.30 Uhr<br>13.30 - 15.00 Uhr<br>15.30 - 17.00 Uhr<br><br>Sonntag, 23.03.2025    10.00 - 12.30 Uhr<br>13.30 - 15.00 Uhr  |
| <b>Ort</b>             | Theodor-Heuss-Halle, Schickhardtstraße 36, 71116 Gärtringen  |
| <b>Verpflegung</b>     | Während des Seminars gilt Selbstversorgung.<br>Am Samstagabend wollen wir gemeinsam Essen gehen. Wer daran teilnehmen will, sollte sich bitte bis 09.03. anmelden.   |
| <b>Übernachtung</b>    | Eine kostenfreie Übernachtung ist nach Absprache in der Halle möglich.   |
| <b>Anmeldung</b>       | Eine Anmeldung erleichtert uns die Planung. Bitte teilt uns den Anreisetag mit, ob ihr vor Ort übernachten und am Essen teilnehmen möchtet.  |
| <b>Gebühren</b>        | 40 Euro für beide Tage, 25 Euro für einen Tag<br>Barzahlung - bitte passend - vor Ort  |
| <b>Kontakt</b>         | <a href="mailto:steve.mirke@tsv-gaertringen.de">steve.mirke@tsv-gaertringen.de</a>   <a href="https://www.karate.tsv-gaertringen.de/">https://www.karate.tsv-gaertringen.de/</a>   |
| <b>Haftung</b>         | Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.  |