

ENBU Seminar

16.04.2023

nach den Regeln der **World Fudokan Federation**

In Vorbereitung auf den
Fudokan Cup Nord Ost am 29.04.2023



Thema des Seminars sind die Grundlagen des Enbu für Anfänger sowohl die Fehlerkorrektur schon bestehender ENBU Paarungen für Fortgeschrittene.

Was ist **Enbu**?

Enbu ist eine Wettkampfform aus dem traditionellen Karate, das durch den Fudokan Weltverband übernommen wurde. Hierbei gibt es zwei Arten des Wettkampfes: Mann gegen Mann oder Frau gegen Mann. Sie arbeiten als Team und werden nach Punkten beurteilt. Angriff und Verteidigung demonstrieren choreografische Folgen für eine Periode von einer Minute (60 Sekunden - Abweichungen von 5 Sekunden sind gestattet). Die Zeitnahme startet wenn die Teilnehmer beginnen sich zu bewegen und endet, wenn beide Teilnehmer die (Start) Position Sei-za oder Shizen-tai wieder eingenommen haben. Die Angriffe müssen fest vorgeschriebene Techniken beinhalten.

Für das Seminar benötigt ihr einen sauberen Gi, etwas zu trinken & Schreibmaterial.

Anmeldungen bitte bis zum **07.04.2023** an
thomas.coohts@gmx.de oder 0176-61645128



Ausbilder:

Thomas Coohts
+49 176 61645128
Thomas.coohts@gmx.de

Ort:

SC Lotos Berlin
Dojo Lichtenberg
Nöldnerstraße 44
10318 Berlin

Uhrzeit:

10.00 – 13.30 Uhr

Datum:

16.04.2023

Gebühr:

10,- €