



# Bo Seminar

KAMPFKUNSTCENTER  
NORDWESTSCHWEIZ

29. Januar 2023

Schulturnhalle, Hotzlerweg 16A,  
CH-4223 Blauen

[www.kkc-nws.ch](http://www.kkc-nws.ch)

Wir beginnen das Jahr 2023 mit einem Bo-Seminar mit **Andree Kielholtz** (8. Dan Okinawa Karate Dō, 8. Dan Ryukyu Hokama Kobujutsu). Auch dieses Seminar findet als Inklusionsveranstaltung offen für Teilnehmer mit und ohne Beeinträchtigung statt. Shihan Kielholtz zeigt uns die Verbindung zwischen realistischer Anwendung und Elementen aus einer Kata mit dem Bo/Jo als Waffe.

- Seminarinhalte:**
- Einführung und Fortbildung in den Umgang mit dem Bo
  - Kihon, Körpermechanik, Stellungen mit viel Zeit zum Üben
  - Einführung und Fortbildung in die Kata Ufugusuku (jap. Oshiro) no Kon
  - Einführung und Fortbildung in Bunkai (Anwendungen) zur Kata Ufugusuku no Kon

**Veranstaltungsort:** Mehrzweckhalle Primarschule Blauen, Hotzlerweg 16A, CH-4223 Blauen

**alternativ:** Teilnahme per ZOOM – online Seminar

**Datum:** So. 29. Januar 2022, 10:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 16:00 Uhr

**Veranstalter:** KKC Nordwestschweiz, Klaus-Thomas Hildesheim

[www.kkc-nws.ch](http://www.kkc-nws.ch), [dojo@kkc-nws.ch](mailto:dojo@kkc-nws.ch)

Mobile/WhatsApp/Telegram/Signal: 0041 79 511 00 84

**Kosten:** Erwachsene CHF 30.00, Kinder CHF 20.00

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Für Teilnehmer mit Beeinträchtigungen stehen speziell ausgebildete Trainer zur Verfügung. Wer keinen Bo zum Seminar mitbringen kann, bitte bei der Anmeldung einen entsprechenden Hinweis geben.

**Für Kinder und Anfänger gibt es auf Wunsch den kürzeren Jo bzw. Bo aus Bambus (besonders leicht)! Wir kümmern uns darum.**