

# 瑞西空手友会

SWISS KARATE TOMOKAI

präsentiert

# Karate Master Camp

## am Pfingstwochenende in Luzern

Samstag 27. bis Montag 29. Mai 2023



Elisabeth Schüpfer, 6. Dan



Carlo Fugazza, 8. Dan



Bruno Romano, 5. Dan



Roland Mötteli,  
5. Dan Karate  
3. Dan Iaido (ZNKR)



Toni Romano, 8. Dan



Christian Kohl  
Vortrag Regeneration

瑞西空手友会

### Samstag 27.5.2023

	<b>Amlehn Turnhalle</b>	<b>Dojo KARATE TAISHO</b>
09:00 – 10:30	Blau – Braun	Weiss – Grün (2 Gruppen)
10:45 – 12:15	Schwarz	
12:30 – 14:00	Blau – Braun	Weiss – Grün (2 Gruppen)
14:15 – 15:45	Schwarz	
16:10 – 17:40	Vortrag Regeneration	
Ab 18 Uhr	Grillfest mit gemütlichem Beisammensein	

### Sonntag 28.5.2023

	<b>Amlehn Turnhalle</b>	<b>Dojo KARATE TAISHO</b>
09:00 – 10:30	Blau – Braun	Weiss – Grün (2 Gruppen)
10:45 – 12:15	Schwarz	
12:30 – 14:00	Blau – Braun	Weiss – Grün (2 Gruppen)
14:15 – 15:45	Schwarz	Kyu-Prüfungen
16:00 – 17:30	Iaido	

### Montag 29.5.2023

	<b>Amlehn Turnhalle</b>	<b>Dojo KARATE TAISHO</b>
09:00 – 10:30	Blau – Braun	Weiss – Grün (2 Gruppen)
10:45 – 12:15	Schwarz	
12:30 – 13:45	Selbstverteidigung	
14:00 – 15:30	Abschlusstraining (alle Stufen)	
Ab 16:15		Dan-Prüfungen

#### Adresse Trainingsorte

Dojo KARATE TAISHO, Luzernerstrasse 82, 6010 Kriens  
Amlehn-Turnhalle, Amlehnstrasse 29, 6010 Kriens

#### Infostand

Im Dojo: Ticketverkauf, Auskünfte,  
Anmeldung Kyu-Prüfungen, Restaurant

#### Anfahrt / Parkplätze

Siehe Lageplan Seite 3

#### Teilnahmegebühr

CHF 200 Master Camp Pass  
CHF 70 Tageseintritt

#### Dan-Prüfungen

Montag 16:15 Uhr, Dojo  
Anmeldung bis 15. Mai 2023 an  
Toni Romano, Tomokai Chefinstruktor

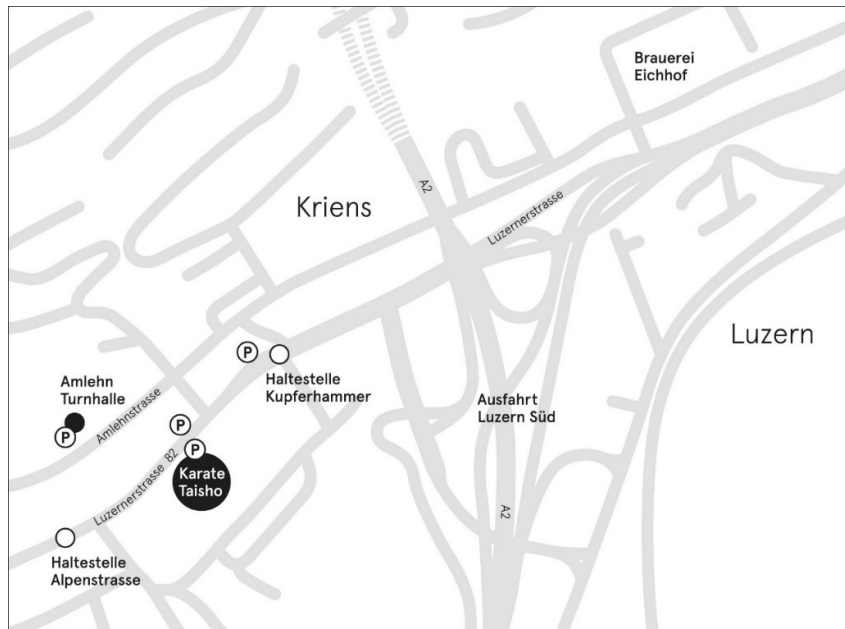
#### Kyu-Prüfungen

Sonntag 14:15 Uhr, Dojo  
Anmeldung am Infostand  
bis Samstagabend

#### Anmeldung / Information

Toni Romano, Luzernerstrasse 82, 6010 Kriens, +41 41 210 10 22, [info@taisho.ch](mailto:info@taisho.ch)

## Lageplan / Anfahrt



ÖV  
Bus Nr. 1 oder 5 Richtung  
Kriens, Haltestelle  
Kupferhammer oder  
Alpenstrasse

Auto  
Parkieren ist auch auf dem  
Pausenplatz des Amlehn-  
Schulhauses erlaubt. Es  
muss jedoch ein Parkticket  
beim Automaten links bei  
der Einfahrt gelöst werden  
(regelmässige Kontrolle).

## Samstag: Vortrag Regeneration

Der medizinische Masseur Christian Kohl hält einen Vortrag zum Thema Regeneration. Es geht dabei um die mentale, emotionale und körperliche Regeneration. Christian Kohl wird einfache und wirksame Übungen zeigen, die gut im Alltag eingebaut werden können.

## Sonntag: Iaido

Die Kunst des Schwertziehens hat viele Gemeinsamkeiten mit dem Shodo (Kunst des Schreibens, also der Kalligrafie) und den Karate-Basisbewegungen, insbesondere derjenigen des Shotokan-Stils.

Roland Möttli unterrichtet in seinem Dojo in Wallenwil neben Shozindo-Karate auch Iaido. Er ist Gründer von Towado (Weg des friedfertigen Schwertes) und praktiziert Iaido als Mitglied des ZNKR (Zen Nippon Kendo Renmei, Alljapanischer Kendo Förderung).

## Montag: Selbstverteidigung

Bruno Romano wird auch dieses Jahr ein Selbstverteidigungstraining anbieten. Diesmal geht es um Situationen am Boden.

## Grillfest

Feuer, Getränke und Teller/Besteck stehen zur Verfügung. Grilladen und alle Beilagen nimmt jeder selber mit. So muss man sich nicht anmelden und kann auch spontan vorbeikommen. Einkaufsmöglichkeiten für Kurzenschlossene sind der Denner neben dem Dojo oder die Tankstellenshops ganz in der Nähe.