

# 10. KARATE WINTER CAMP

2.-4. Jänner 2026  
In BIRKFELD



Das Camp ist offen für alle Stilrichtungen und Graduierungen ab 16 Jahren.

## Kosten:

gesamtes Camp € 90,—  
für Karate-do Birkfeld & KRI-Mitglieder € 80,—

nur Freitag oder Sonntag € 30,—  
nur Samstag € 60,—

Ort: Turnsall der MS Birkfeld  
Edelsee-Straße 15  
8190 Birkfeld  
Österreich

Info & Anmeldung:  
[robert.goeslbauer@gmail.com](mailto:robert.goeslbauer@gmail.com)

Anmeldeschluss ist der 15. Dezember 2025

## Robert Göslbauer

9. Dan Kyusho-jitsu  
6. Dan Shito-ryu Karate  
4. Dan RyuKyu Kobudo

An diesem Wochenende zeige ich dir die Grundlagen meines Kampfkunstweges. Wir stellen eine Verbindung zwischen Kihon, Kumite und Kata her und beschäftigen uns neben den körperlichen Techniken auch mit energetischen und philosophischen Aspekten des Karate-Weges, sowie auch den Umgang mit Kobudo Waffen.

## Inhalt:

- ♦ Mobility & Stability
- ♦ Kihon
- ♦ Kumite
- ♦ Kata
- ♦ Kyusho-jitsu
- ♦ Kobudo
- ♦ Mondo

Du bekommst an diesem Wochenende viele neue Trainingsideen und Methoden, die dir helfen, deinen eigenen Kampfkunstweg zu optimieren.



# 10. KARATE WINTER CAMP

2.-4. Jänner 2026  
in Birkfeld



## Zeitplan:

### Freitag, 2. Jänner

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 15:00—15:30 | Anmeldung & Registrierung |
| 15:30—15:45 | Begrüßung und Einleitung  |
| 15:45—16:45 | Mobility & Stability      |
| 17:00—18:30 | Kihon 1                   |

### Samstag, 3. Jänner

|                             |                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 09:00—09:30                 | Mobility & Stability                                                    |
| 09:30—10:45                 | Kumite 1 (Kihon-kumite, Kakie, Renzoku-waza, Goshin-kumite)             |
| 11:00—12:15                 | Pinan Nidan/Heian Shodan                                                |
| 13:15—14:30                 | Kihon 2                                                                 |
| 14:45—16:00                 | Kumite 2 (Kihon-kumite, Kakie, Renzoku-waza, Goshin-kumite)             |
| 16:15—17:15                 | Pinan Shodan/Heian Nidan                                                |
| 17:30—18:15<br>ab 19:00 Uhr | Mondo: Geschichte & Philosophie des Karate-do<br>gemeinsames Abendessen |

### Sonntag, 5. Jänner

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| 09:00—09:30 | Mobility & Stability                          |
| 09:30—10:30 | Kobudo Bo (Langstock) & Nitanbo (Doppelstock) |
| 10:45—12:00 | Kumite 3 (Kumite Birkfeld Style)              |
| 12:00—12:15 | Sayonara!                                     |