

Beim zweiten DJKB Stützpunkttraining Nord/Ost in diesem Jahr, am 26.02.22, trafen sich 13 Dojos unserer Region mit 80 gemeldeten Aktiven. Dieses Mal fand das Training bei uns in Wolfsburg statt, unter der Leitung von Sensei Tobias Prüfert (5.Dan), wie schon 4 Wochen zuvor in Braunschweig. Das Training baute inhaltlich auf das im Januar auf. Schnelle Ausweichmanöver mit sofortigen

Gegenangriffen wurden in der ersten Einheit geübt. Danach haben wir ausführlich an den Grundlagen und auch Feinheiten der Heian-Katas gearbeitet, sowie Bassai Dai und Nijushiho.

Danke für die tollen Trainingseinheiten, direkt bei uns vor der Haustür.

Oss!



The image is a promotional poster for a DJKB training session. It features a photograph of several martial artists in white gi with black belts practicing in a dojo. The background is a large, light-colored net. The text is overlaid on the image in various colors and sizes. In the top left corner, there is a logo with a red circle and the text 'DJKB' and '独立団 日本空手協会'. Below that, it says 'Stützpunkt Nord/Ost'. The main title is 'DJKB Stützpunkt Training 26.2.22 in Wolfsburg' in large, bold, black letters. Below the title, there are three bullet points: '- Nachwuchstraining', '- Kaderförderung', and '- Dojo Netzwerk'. At the bottom, there is a line of text: 'Dojos & Aktive aus der Region Nord oder Ost sind willkommen!'. In the bottom right corner, there is contact information: 'Kontakt & Infos: pruefert@djkb.com Tel. 0177-2500628'.

**DJKB**  
独立団 日本空手協会  
**Stützpunkt**  
Nord/Ost

**DJKB Stützpunkt Training**  
**26.2.22 in Wolfsburg**

- Nachwuchstraining
- Kaderförderung
- Dojo Netzwerk

Dojos & Aktive aus der Region Nord oder Ost sind willkommen!

**Kontakt & Infos:**  
pruefert@djkb.com  
Tel. 0177-2500628











