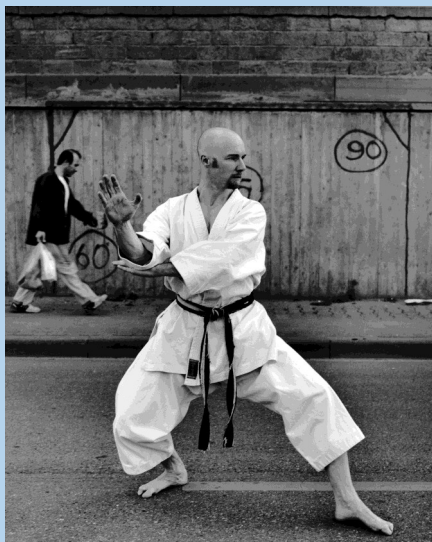


1. RHEIN-NECKAR KATA-TAG

Kata erlernen — Kata vertiefen — Kata anwenden
4 Trainingseinheiten — 3 Spitzentrainer — 1 Ziel

Andreas Ginger, 4. DAN

Landeskader-Trainer Kata KVBW
Deutscher Meister Masterclass 2006



Udo Boppré, 5. DAN

Regio-Stützpunkttrainer
Kata KVBW
14-facher Landesmeister,
9-facher Deutscher Meister
Vize-Europameister



Mohammed ‚Momo‘ Abu Wahib, 4. DAN

Shotokan Welt- und Europacupsieger,
mehrfacher Deutscher Meister Kata,
B.A. Sportpädagogik

13. Oktober 2012 in Heidelberg



Shotokan Karate Dojo Heidelberg Sakura e.V.
Dr. Zouheir Sharaf (sharaf@karate-in-heidelberg.de)

1. Karate Dojo der SpVgg Ilvesheim 03 e.V.
Jürgen Filkorn (juergen@karate-ilvesheim.de)



Weitere Infos demnächst unter www.karate-in-heidelberg.de und www.karate-ilvesheim.de
Für Essen und Getränke ist gesorgt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.30—11.45	Junro Shodan <i>Udo (Erlernen)</i>	Bassai Sho <i>Momo (Erlernen)</i>	Saifa ¹ <i>Andreas (Erlernen)</i>
12.00—13.15	Heian Nidan <i>Udo</i>	Bassai Sho <i>Momo (Vertiefen+Anwenden)</i>	Kururunfa ² <i>Andreas (Erlernen)</i>
13.15—14.15	Mittagspause		
14.15—15.30	Tekki Sandan <i>Udo (Erlernen)</i>	Gojushiho Dai <i>Momo (Erlernen)</i>	Saifa ¹ <i>Andreas (Vertiefen+Anwenden)</i>
15.45—17.00	Heian Sandan <i>Udo</i>	Gojushiho Dai <i>Momo (Vertiefen+Anwenden)</i>	Kururunfa ² <i>Andreas (Vertiefen+Anwenden)</i>
17.00—17.30	PMR (Progressive Muskelentspannung) Andreas		

Erlernen: Anfängerniveau

Vertiefen: Fortgeschrittene

Anwenden: Bunkai

¹ Goju-Ryu Kata entspricht Unterstufe

² Goju-Ryu Kata entspricht Oberstufe

Lehrgangsgebühr

bis einschl. 15 Jahre	15 €
ab 16 Jahre	20 €

Veranstaltungsort:

Neckarhalle Heidelberg Wieblingen
Mannheimer Str. 23, 69115 Heidelberg

Navigation: Zufahrt über Maria-Probst-Strasse 3,
Heidelberg (Carl-Bosch-Schule)
Der Weg ist ausgeschildert.

Für Geotagger:

Länge: 8.659034 Ost (E8° 39' 32.522")

Breite: 49.411439 Nord (N49° 24' 41.18")

Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

Nach dem Lehrgang finden Kyu-Prüfungen bis einschl. 1. Kyu für die Stilrichtungen Shotokan, Goju-Ryu und SOK statt.

Prüfungsgebühr: 12 Euro

Marken und Urkunden stellt der Veranstalter. Für eine bessere Prüfungsplanung bitten wir um Voranmeldung.

Ansprechpartner Sakura Heidelberg:

Dr. Zouheir Sharaf

0151-59145645

sharaf@karate-in-heidelberg.de

www.karate-in-heidelberg.de

Ansprechpartner Karate Ilvesheim:

Jürgen Filkorn

0621-4962843

info@karate-ilvesheim.de

www.karate-ilvesheim.de