

Der Licher Kata -Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit, bis zu sechs frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen.

21. Licher Kata-Marathon 7. September 2024

Info:

Karate Dojo Lich e.V.
Bahnhofstraße 2, 35423 Lich
Tel. 06404 - 63744



Veranstaltungsort:

Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2, 35423 Lich

Bankverbindung:

Karate Dojo Lich e.V.
Volksbank Mittelhessen
IBAN DE79 5139 0000 0074 3784 47

Voranmeldung: Telefonisch oder per E-Mail an event@karate-lich.de
bis zum 03.09.2024 (Zahlungseingang). Bei Voranmeldung von
10 Teilnehmer/innen gibt es eine zusätzliche Freikarte!

<u>Lehrgangsgebühr</u>	mit Voranmeldung	ohne Voranmeldung
Kinder bis 14 Jahre	20,- €	25,- €
Erwachsene	25,- €	30,- €

Termine 2024:

12. Oktober Kata-Intensiv Rosenheim
10. November Kata-Marathon Bochum



Bernhard Milner

9. Dan Shotokan
Landesstilrichtungsreferent KDNV



Detlef Herbst

7. Dan Shotokan
A-Trainer



Moh'd Abu Wahib

5. Dan Shotokan
Landestrainer BKB



Benjamin Wolf

4. Dan Shotokan
mehrfacher Worldcup-Sieger
und Deutscher Meister



Christian Bonsiep

5. Dan Shotokan
Leistungssportreferent HFK

<u>Zeit</u>	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 3</u>
09.30 - 09.45	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
09.45 - 10.45	Heian Sandan	Hangetsu	Kanku Sho
11.00 - 12.00	Bassai Dai	Tekki Nidan	Sansai
12.15 - 13.15	Heian Yondan	Enpi	Teach The Trainer
13.15 - 14.15	Mittagspause		
14.15 - 15.15	Heian Nidan	Meikyo	Unsu
15.30 - 16.30	Tekki Shodan	Kanku Dai	Bassai Sho
16.45 - 17.45	Heian Godan	Jion	Chinte
18.00	Kyu Prüfungen		

Teach The Trainer:

"Lehren und Lernen im Karate"

Die Teilnahme am Kata-Marathon und der TTT-Einheit wird im HFK mit 2 LE angerechnet!