

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.

Info:

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

Veranstaltungsort:

Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Kirchhofsgasse 24, 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 12.09.2015
(Zahlungseingang). Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmer/innen gibt es eine zusätzliche Freikarte!

Lehrgangsgebühr:	mit Voranmeldung	ohne Voranmeldung
Kinder bis 14 Jahre	15,-	18,-
Erwachsene	22,-	25,-

Termine 2015 & 2016:

21. November 2015 6. Norddeutscher Kata-Marathon
27. Februar 2016 8. Kleinblittersdorfer Kata-Marathon
13.-15. Mai 2016 Sommerschule in Lich (Pfingsten)

13. Licher Kata-Marathon

am
19. September 2015



Ilja Smorguner
2. Dan

Vize-Weltmeister 2014



Detlef Herbst
6. Dan
A-Trainer



Jan Urke
2. Dan

Vize-Europameister 2013



Dr. Jens Bussweiler
3. Dan
A-Trainer



Moh'd Abu Wahib
4. Dan
A-Trainer



Christian Bonsiep
4. Dan
B-Trainer

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9.30 - 9.45	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
9.45 - 10.45	Kihon für Kata	Kanku Dai	Unshu *
11.00 - 12.00	Heian Yondan	Empi	Unsu <small>(für Prüfung und Wettkampf)</small>
12.15 - 13.15	Tekki Shodan	Bassai Dai *	Gankaku
13.15 - 14.30	Mittagspause		
14.30 - 15.30	Pinan Sandan *	Bassai Dai	Teach The Trainer
15.45 - 16.45	Heian Sandan	Hangetsu	Anan * <small>(für Prüfung und Wettkampf)</small>
17.00 - 18.00	Heian Godan	Jion	Nijushiho
18.30 - 19.15	Vorführungen von WM-, EM- und DM-Medallengewinnern		

* Shito Ryu

Teach The Trainer:

„Wendungen in Kata - Verstehen und Vermitteln“ - für Trainer ab 3. Kyu.

Achtung: Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich!

Hinweis für Trainer: Die Inhalte sind auch Schwerpunkt der „Kihon für Kata“-Einheit.