

Shotokan

Intensiv-Lehrgang

Die Synthese aus Tradition und Moderne!

mit

Bernhard Milner, 8. Dan Shotokan, Stilrichtungsreferent KDNW, A-Prüfer

Detlef Herbst, 6. Dan Shotokan, A-Trainer, A-Prüfer

Termin: Samstag, 29.06.2013

Ort: Sportzentrum des Karate-Dojo Lich, Bahnhofstr. 2, 35423 Lich

Zeiten:

	Gelb-Orange	Grün-Blau
10.00 - 11.15	Kihon: Rhythmisierung der Karatebewegung	Kihon: Rhythmisierung der Technikkombinationen
13.45 - 15.00	Kata: Heian 2, 3 & 4	Kata: Heian 5, Tekki 1
16.45 - 17.45	Kumite: Kooperieren im Kihon-Kumite	Kumite: Kooperieren im Kaeshi-Kumite
	Braun	Dan
11.30 - 12.45	Kata + Kihon: Kanku-Dai	Kata + Kihon: Gankaku
15.15 - 16.30	Bunkai: Bassai-Dai, Kanku-Dai	Bunkai: Gankaku
18.00 - 19.00	Kumite: Kooperieren im Jiyu-Ippon- Kumite	Kumite: Kooperieren im Jiyu-Kumite

**Kosten: 25,- €, bei Anmeldebestätigung an:
KD Lich, Volksbank Mittelhessen, BLZ 5139000, Konto 74 3784 47**

Anmeldung: per Email an event@karate-lich.de. Da die Teilnehmerzahl streng begrenzt ist, wird nach Eingang der Anmeldung die Teilnahme bestätigt. Erst die Zahlung der Gebühr berechtigt zur Teilnahme. Auf der Webseite www.karate-lich.de wird informiert, ob noch Plätze frei sind.

Ausklang: Im Anschluss findet ein gemütliches Beisammensein mit Grillen statt. Der Kostenbeitrag beträgt 5,- €. Bitte die Teilnahme zwecks Planung auf der Anmeldung vermerken.

Prüfungen zum 7. - 1- Kyu nach der letzten Trainingseinheit, bitte bei der Anmeldung angeben.