

# 6. Berliner Kata-Marathon

am 24. April 2010

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09:30 – 09:45	Gemeinsames Aufwärmen			
09:45 – 10:45	Heian Shodan	Jion	Nijushiho	
11:00 – 12:00	Heian Godan	Hangetsu	Chinte	TTT (Atmung in Kihon und Kata)
12:15 – 13:15	Tekki Shodan	Kanku Dai	Gojushiho Sho	Kihon für Kata (9. bis 6. Kyu)
13:15 – 13:45	Mittagspause			
13:45 – 14:45	Heian Yondan	Jiin	Gangaku	
15:00 – 16:00	Heian Nidan	Bassai Dai	Unsu	TTT (Fußtechniken in der Kata)
16:15 – 17:15	Heian Sandan	Empi	Meikyo	
17.15 – 17.30	Gemeinsames Cool Down			Kyu-Prüfung

Trainer: **Detlef Herbst** 5. Dan, A-Trainer, **Benjamin Wolf** 3. Dan, amtierender Deutscher Meister Kata-Team Ü 30, **Christian Bonsiep** 3. Dan, amtierender Deutscher Meister Kata-Team Ü 30, **Jens Bussweiler** 3. Dan, Diplom-Sportwissenschaftler, **Sascha Marth** 3. Dan, amtierender Deutscher Meister Kata-Team Ü 30, zweifacher Weltmeister der WPFG

Lizenz: Die Teilnahme wird vom Berliner Karateverband mit 5 UE als Trainerfortbildung für die C-/B-Lizenz anerkannt.

TTT Trainertraining. Für an Trainingsmethodik Interessierte ab 3. Kyu.

Veranstalter: Berliner Karate Verband e.V.

Ausrichter: Tung Dojo e.V., c/o Monika Steinmetz, Kopenhagener Str. 23, 10437 Berlin, Tel: 030/ 48 49 61 12, Fax: 030/ 48 49 53 03  
monika@tungdojo.de, www.tungdojo.de

Ort: Sporthalle der Georg-von-Giesche-Schule  
Hohenstaufenstraße 47/48, 10779 Berlin-Schöneberg  
U 4 Viktoria-Luise-Platz, Bus 204 Münchener Straße  
Die Parkplatz-Situation ist sehr angespannt. Bitte kommt möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

**Achtung!**  
**Neue Halle**

Eintritt: 20,00 €, ermäßigt 13,00 €  
(Hartz-IV-Empfänger, Empfänger von Grundsicherung etc,  
Rentner und Schüler bis 16 Jahre)

Prüfung: bis 1. Kyu, Prüfungsmarken vorhanden.

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.