

8. Licher

Kata-Marathon



am 04.09.2010

mit



Bernd Milner

8. Dan



Detlef Herbst

5. Dan



Christian Bonsiep

3. Dan



Tim Milner

3. Dan



Sascha Marth

3. Dan

Der Licher Kata-Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit, bis zu 6 frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen.

Kihon für Kata: In dieser Trainingseinheit werden die technischen Grundlagen der Heian Kata unter Berücksichtigung der Anforderungen in der Prüfung vermittelt.

Teach the Trainer: Nur für Trainer ab 3. Kyu; wegen Teilnehmerbegrenzung bitte in der Voranmeldung ankreuzen.

Info:

Karate-Dojo Lich e.V. Bahnhofstr. 2, 35423 Lich
Tel. 06404-63744 e-mail: info@karate-lich.de

Es können weitere Ausschreibungen bei uns angefordert oder unter www.karate-lich.de als PDF-Datei heruntergeladen werden.

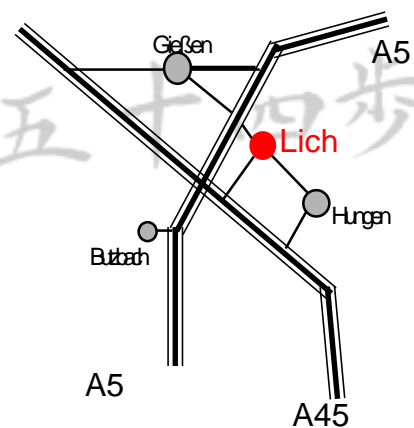
Veranstaltungsort:

Lehrgang: Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Kirchhofgasse 24
Teach The Trainer & Leistungssport- Meeting: Dojo des KD Lich.

Voranmeldung: Bis zum 27.08.2010 (Eingang) auf das Konto:

Konto: Karate-Dojo Lich e.V.
Volksbank Mittelhessen
Konto 74 378 447
BLZ 513 900 00

A45



Lehrgangsgebühr:

	mit Voranmeldung	ohne Voranmeldung
Kids bis 13 Jahre	15,- €	18,- €
Jugendliche/Erwachsene ab 14 Jahre	20,- €	23,- €

Achtung:

Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmern/innen gibt es eine FREIKARTE.

Termine 2010:

20.11.2010 Kata-Marathon in Alfeld

Termine 2011:

17.-19.06.2011 Karate Sommerschule Lich

03.09.2011 Kata-Marathon in Lich



Trainingsplan:

明鏡

Trainingsplan:	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Dojo
9.30 - 10.45 Uhr	Kihon für Kata	Enpi	Ji'in	
11.00 - 12.00 Uhr	Heian 3	Jion	Nijushiho	Teach The Trainer Methoden zur Katavorführung Vor Anmeldung max. 20 Teilnehmer
12.15 - 13.15 Uhr	Tekki 1	Chinte	Unsu	
14.00 - 15.00 Uhr	Heian 1 & 2	Bassai Dai	Gankaku Sho	Leistungssport Meeting auf Einladung
15.15 - 16.15 Uhr	Heian 4	Tekki 3	Gojushiho Dai	
16.30 - 17.30 Uhr	Heian 5	Kanku Dai	Gankaku	
ab 17.45 Uhr	Prüfungen 9.-1. Kyu			



拔塞小

平安五段

五十四

鉄騎初段

平安初段

