

2. Norddeutscher Kata-Marathon am 20. November 2010 das Original in Alfeld mit



Detlef Herbst
5. Dan
A-Trainer



Christian Bonsiep
3. Dan
B-Trainer



Benjamin Wolf
3. Dan



Jens Bussweiler
3. Dan
Dipl. Sportwissen-
schaftler



Sascha Marth
3. Dan
WPFG-Weltmeister

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

Kihon für Kata: In dieser Trainingseinheit werden technische Grundlagen zur besseren Ausführung der Heian-Kata vermittelt.

Teach The Trainer: Methodik des Kata-Trainings. Nur für Trainer ab 3. Kyu und nach Voranmeldung.

Info:
Karate-Dojo Alfeld, H. Esslinger
Tel: 05181 / 85 29 50 Mobil: 0171 / 450 882 4
E-mail: karatedo.alfeld@gmail.com
www.karatedo-alfeld.de

Veranstaltungsort:
Sporthalle der Berufsbildenden Schule Alfeld (BBS)
Hildesheimer Straße 55, 31061 Alfeld

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

Voranmeldung:
bis zum 18.11.10 (Eingang) auf das Konto

Kontoverbindung:
Karate Dojo SV Alfeld
Volks- und Raiffeisenbank Leinebergland
Kto.-Nr: 58 79 300
BLZ 250 691 68

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



Kata-Marathon 2010 am 20. November in Alfeld

Bitte pro Teilnehmer/in ein Anmeldeformular benutzen und in Druckbuchstaben ausfüllen. (Bei Mehrbedarf bitte kopieren!)

Absender:

Name _____ Straße _____ Ort _____

Telefonnr. _____ E-mail _____

Graduierung _____ Kyu/Dan _____

Alter _____ Jahre _____

Verein _____

An _____
Karate Dojo SV Alfeld
Heiko Esslinger
Pfingstanger 12
31061 Alfeld

KARATE DOJO SV ALFELD

Trainingsplan:

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9.30 - 10.45 Uhr	Tekki Shodan	Empi	Gojushiho Dai
11.00 - 12.00 Uhr	Kihon für Kata	Jion	Tekki Sandan
12.15 - 13.15 Uhr	Heian Godan	Kanku Dai	Gankaku
14.00 - 15.00 Uhr	Heian Yondan	Hangetsu	TTT: Methodik
15.15 - 16.15 Uhr	Heian Shodan & Heian Nidan	Chinte	Unsu
16.30 - 17.30 Uhr	Heian Sandan	Bassai Sho	Jiin
ab 18.00 Uhr	Prüfungen bis 1. Kyu		

Hiermit melde ich mich zum Norddeutschen Kata-Marathon 2009 in Alfeld an!

- Kids bis 13 Jahre 15,- €
- Jugendliche/Erwachsene ab 14 Jahre 20,- €

- Ich möchte am **Teach The Trainer** teilnehmen

Die Überweisung in Höhe von _____ € erfolgte am ____ . ____ . 2010 auf das angegebene Konto.

Datum und Unterschrift

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, aber billiger.

Voranmeldungen bis zum 18.11.2010!