



Shotokan

Intensiv-Lehrgang



Die Synthese aus Tradition und Moderne!
mit

Bernhard Milner, 8. Dan Shotokan, Stilrichtungsreferent KDNW, A-Prüfer
Detlef Herbst, 5. Dan Shotokan, A-Trainer, A-Prüfer

Termin: Samstag, 28.08.2010

Ort: Budokan Bochum, Halbachstr. 3-5, 44793 Bochum,
Wegbeschreibung siehe www.budokan-bochum.de

Zeiten:	Gelb-Orange	Grün-Blau
10.00-11.15	Kihon: Atmung und Kime	Kihon: Atmung und Kime
14.00-15.15	Kata: Heian 2 + 3	Kata: Heian 4 + 5
17.00-18.00	Fokussierung im Kihon-Kumite	Fokussierung im Keashi-Kumite
	Braun	Dan
11.30-12.45	Kata + Kihon: Jion	Kata + Kihon: Jitte
15.30-16.45	Bunkai: Bassai-Dai und Jion	Bunkai: Jitte
18.00-19.00	Fokussierung im Jiyu-Ippon-Kumite	Makiwara und Widerstandstraining

Kosten: 25,- €, bei Anmeldebestätigung an:
B. Milner, Sparkasse Bochum, Konto: 116021635, BLZ: 430 500 01

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

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

Prüfungen zum 9. - 1- Kyu nach der letzten Trainingseinheit: Bitte bei der Anmeldung mit angeben.