



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, 22.05.2010

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

Zeiten:	Gelb-Orange	Grün-Blau
10.00-11.15	Kihon: Der Körperschwerpunkt	Kihon: Schwerpunktverlagerung
14.00-15.15	Kata: Heian 2 + 3	Kata: Heian 5, Tekki 1
17.00-18.00	Tai-Sabaki im Kihon-Kumite	Tai-Sabaki im Okuri-Kumite
	Braun	Dan
11.30-12.45	Kata + Kihon: Empi	Kata + Kihon: Chinte
15.30-16.45	Bunkai: Bassai-Dai, Empi	Bunkai: Chinte
18.00-19.00	Kumite: Tai-Sabaki im Jiyu-Kumite	Kumite: Tai-Sabaki im Jiyu-Kumite

**Kosten: 25,- €, bei Anmeldebestätigung an:
KD Lich, Volksbank Mittelhessen, BLZ 51390000, Konto 74 3784 47**

Anmeldung: per Email an herbst@karate-lich.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.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 zwecks Planung die Teilnahme auf der Anmeldung vermerken.

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