



5. SHOTOKANTAG

IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND - 2019



BERNHARD MILNER 9.DAN

KLAUS STERBA 9.DAN

ROLAND LOWINGER 9.DAN

EFTHIMIOS KARAMITSOS 7.DAN

GUNAR WEICHERT 7.DAN

ANTONIO DIONISIO 7.DAN

DETLEF HERBST 7.DAN

KLAUS BITSCH 6.DAN

SILVIA SCHNABEL 5.DAN

CHRISTIAN GRÜNER 4.DAN

	Halle 1 7. - 4. Kyu	Halle 2 3. - 1. Kyu	Halle 3 ab 1. Dan
ab 09:00	Eintreffen		
09:30 - 10:00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmern		
10:00 - 11:00	Kata „Heian Yondan und Bunkai“	Karatespezifisches Warmup (Faszien)	Kumite Formen/Ablauf Kata „Jitte“
11:15 - 12:15	Kombinationen mit Kizami und Gyaku Tsuki	Kata „Tekki Nidan“	Kata „Jitte und Bunkai“
12:30 - 13:30	...wie man im Kumite richtig steppt und sich bewegt	Kata „Bassai Dai und Bunkai“	Für Prüfer: Vorstellung des modifizierten Prüfungsprogramm „Shotokan“
13:30 - 14:45	Pause/Buffer		
14:45 - 15:45	Kumite Formen Go no sen, Sen no sen, Tai-Sabaki	Fußtechniken in verschiedenen Distanzen	Von der Grundtechnik zur Anwendung
16:00 - 17:00	Kihon Kombinationen in Anwendung	Ushiro-Geri vom Lernen bis zur Anwendung	Kata „Jiin“ und Bunkai
17:15 - 18:15	Kata „Heian Shodan bis Heian Godan (Bunkai Variationen)“	Kata „Kanku Dai und Bunkai“	Kata „Bassai Sho und Bunkai“
18:15 - 18:45	Alle Gruppen zusammen: Karatespezifische und allgemeine Gymnastikübungen		

Die Shotokan-Stilrichtung im DKV lädt hiermit zu einem besonderen Lehrgangsereignis ein.

Im Zeichen des Tigers gibt es an einem Tag ein kompaktes und vielfältiges Lehrgangsangebot mit spezieller Ausrichtung auf den Shotokan-Stil.

Die Stilrichtung Shotokan bietet die Möglichkeit am Shotokan-Tag, in dieses ursprüngliche Karate, dass noch den Samurai-Geist spüren lässt, einzutauchen.

Die Einladung zum 5. Shotokan-Tag, für den viele renommierte Trainer gewonnen werden konnten, richtet sich an Nachwuchs-Karateka ebenso wie an erfahrene Danträger/innen und Trainer/innen, die über Jahrzehnte ihrer Stilrichtung treu verbunden geblieben sind und diese Verbundenheit in der Begegnung mit alten Weggefährten neu beleben wollen.

TRAINING IM ZEICHEN DES TIGERS

Danprüfungen zum 5. und bis 8. Dan
im Karate Dojo Lich
Bahnhofstrasse 2 35423 Lich/Hessen

25. Mai 2019

Freitag 24.05.2019
ab 19:00 Uhr
Danprüfungen

Danprüfungen zum 5. Dan bis 8. Dan
im Karate Dojo Lich
Bahnhofstrasse 2 35423 Lich/Hessen

Es besteht die Möglichkeit, am 24.05.2019 im Karate Dojo Lich von 18:00-19:00 Uhr an einem Vorbereitungstraining für die Danprüfungen teilzunehmen. Anmeldungen erforderlich bis zum 18. Mai 2019 bei:
Lowinger 0171-2857540 oder Lowinger@t-online.de

Während der Pause gemütliches
Beisammensein
bei einem rustikalen Buffet

**Der Lehrgang ist
kostenlos**

Kontakt:
Roland Lowinger
Mobil 0171-2857540
Lowinger@t-online.de

Lich/Hessen

Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Kirchhofsgasse 24
35 423 Lich

