

**Das Karate-Buch ist endlich erhältlich:**



## ATSV Karate Dojo Ahrensburg

Samstag, 16. Dezember 2017

# Kata-Lehrgang mit Kyu-Prüfungen in Ahrensburg



### Trainingsinhalte:

- Theorie-Teil: Kriterien zur Optimierung der Kata
- Praxis-Teil: Heian Kata 1-5, Tekki, Bassai, Empi, Jion, Bunkai und Prüfungsvorbereitung

### Veranstaltungsort:

Sporthalle, Selma-Lagerlöff-Gesamtschule, Wulfsdorfer Weg, Ahrensburg

**Teilnehmer:** Alle interessierten Budoka

**Lehrgangsgebühr:** Erwachsene 12,00 €, Kinder 9,00 €

**Info:** Ralf R. Ide, Tel.: 0157/734 051 64 oder 0 45 33/22 22, Ralf-Ide@t-online.de

**Haftung:** Ausschluß jeglicher Haftung

**Ausrichter:** ATSV Karate Dojo Ahrensburg – Das erste Dojo Schleswig-Holsteins



## Ralf R. Ide

5. DAN Karate, Trainer-A-Lizenz, 1. DAN Jiu-Jitsu

## Tim R. Ide

1. DAN Karate, Trainer-B-Lizenz, 1. DAN Jiu-Jitsu,  
1. DAN Kobudo

## Flynn R. Ide

1. DAN Karate, Trainer-B-Lizenz

### Trainingszeiten

9.30 - 10.45 Uhr  
10.45 - 12.00 Uhr  
12.00 - 13.00 Uhr

### Halle 1

Heian Shodan + Heian Nidan  
Heian Sandan  
Heian Yondan

### Halle 2

Heian Godan, Ten no Kata  
Tekki Shodan + Jion  
Empi + Bassai-dai

**Ab 13 Uhr: Kyu-Prüfungen bis zum 1. Kyu (DKV, Shotokan)**

[www.Das-Projekt-Ki-do.de](http://www.Das-Projekt-Ki-do.de)