



4. SHOTOKANTAG

IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND - 2018

BERNHARD MILNER 9.DAN

KLAUS STERBA 9.DAN

ROLAND LOWINGER 8.DAN

GUNAR WEICHERT 7.DAN ANTONIO DIONISIO 7.DAN

DETLEF HERBST 7.DAN KLAUS BITSCH 6.DAN

CHRISTIAN GRÜNER 4.DAN

	Halle 1 7. - 4. Kyu	Halle 2 3. - 1. Kyu	Halle 3 ab 1. Dan
ab 09:00	Eintreffen		
09:40 - 10:00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmern		
10:00 - 11:00	Ohne Angst Kumite trainieren	Kata Empi	Von der Grundschule zum freien Kampf
11:15 - 12:15	Grundschultechniken und Kombinationen	Wie punktet man in den Angriff des Gegners	Kata Hangetsu
12:30 - 13:30	Kata Heian Godan	Blocks, Kontertechniken und Angriffe auf der Gyaku-Seite	Kumite Formen
13:30 - 14:30	Pause		
13:45 - 14:30	Prüfungsvorbereitung zum 6. und 7. Dan		
14:30 - 15:30	Koordination und Reaktion im Partnertraining	Kata Tekki Sandan	Kata Sochin
15:45 - 16:45	Kata Tekki Shodan	Vom Kihon zur Anwendung	Kata Chinte
17:00 - 17:45	Alle Gruppen zusammen: Eilbogentechniken (Empis) und deren Anwendung		
ab 18:15	Danprüfungen zum 6. und 7. Dan im Karate Dojo Lich Bahnhofstrasse 2 35423 Lich/Hessen		

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, das noch den Samurai-Geist spüren lässt, einzutauchen.

Die Einladung zum 4. 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.

Nach dem Training gemütliches Beisammensein bei einem rustikalen Buffet

Der Lehrgang ist kostenlos

TRAINING IM ZEICHEN DES TIGERS

23. JUNI 2018

Hungen/Hessen ca. 8 Km von Lich

**Sporthalle der Gesamtschule Hungen
Friedensstrasse 1
35 410 Hungen**

