



山河道場

SANGA-DOJO

Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai
im Sport-Club Pinneberg

Karate Do Seminar zur Danvorbereitung
im Shito-Ryu Karate-Do
Sanga-Dojo am 01.09.2024

**Leitung: Dirk Kather, 6. Dan Shito-Ryu Karate Do, 4. Dan Kobudo,
Stilrichtungsreferent Shito-Ryu Karate Do Schleswig-Holstein**

Lehrgangsort: Sanga-Dojo, An der Raa 13, 25421 Pinneberg

Lehrgangszeiten: Sonntag, 01.09.2024

10:30 – 10:45 Uhr	Gem. Aufwärmen
10:45 – 11:45 Uhr	Kihon für Danprüfungen im Shito-Ryu
12:00 – 12:45 Uhr	Kumite für Danprüfungen im Shito-Ryu
13:00 – 14:30 Uhr	Kata für Danprüfungen im Shito-Ryu
14:45 – 15:30 Uhr	Selbstverteidigung für Danprüfungen

Lehrgangsinhalte:

- Kihon:** Kombinationen, die ähnlich dem Kihon im Kyu Bereich sind mit Besonderheiten und Ergänzungen für zukünftige Danträger:innen und Danträger:innen
- Kumite:** Kihon-Ippon-Kumite; Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite; bei Bedarf auch Selbstverteidigung und Bunkai zu den entsprechenden Kata
- Kata:** Ein kurzer Überblick über die Kata aus dem Kyu-Bereich, danach höhere Kata mit dem Augenmerk auf individuelle Tokui-Kata.

Voraussetzung zur Teilnahme an dem Lehrgang:

- 3. Kyu der höher und oder als Partner für einen angehenden Prüfling zur Dan-Prüfung
- Karate Gi

Lehrgangsgebühr: 10,-- €

Anmerkung: Zur Info: Am 28.09.2024 wird in Lübeck eine Danprüfung der Stilrichtung Shito-Ryu Karate Do ausgeführt
Bitte Eigenverpflegung mitbringen

Ausrichter / Veranstalter: Sanga-Dojo-Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai im SC Pinneberg e.V.
Ane Solf, ane.solf@gmx.de

Haftung: Der Ausrichter / Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Infos: www.karate-pinneberg.de