



# LEHRGANG HERMSDORF



Intensivseminar Kata und Bunkai

8.6.2024 – 9.6.2024

**Martin Knopf**

5. Dan SOK

4. Dan Shotokan

**Dirk Ebersbach**

4. Dan Shotokan

**Sven Hoffmann**

3. Dan Shotokan

	Zeit	Gruppe 1 Empfehlung Anfänger bis 4. Kyu	Gruppe 2 Empfehlung ab 6. Kyu	Gruppe 3 Empfehlung ab 3. Kyu
Samstag	10:00 - 11:15	Kata 1	Kata 3	Kata 5
	11:30 - 12:45	Kata 2	Kata 4	Kata 6
	13:30 - 14:45	Kata 1	Kata 3	Kata 5
	15:00 - 16:15	Kata 2	Kata 4	Kata 5
	16:30 - 17:45	Kyu-Prüfungen	Kata 4	Kata 6
	18:00 - 19:00	9. bis 1. Kyu	Yoga	
Sonntag	10:00 - 11:15	Heian Kata	Kata 4	Kata 6
	11:30 - 12:45	Kata 2	Kata 3	Kata 5

Drei Trainer bedeuten drei verschiedene Blickwinkel auf ein und dieselbe Kata. Jede Kata ist daher mehrfach im Programm, um sowohl den Ablauf, als auch die Anwendungen intensiv zu behandeln. **Die konkreten Katas werden zum Anfang des Lehrgangs bekannt gegeben.** Für einen runden Abschluss gibt es am Abend noch eine Runde Yoga zum Entspannen, bevor es mit der Lehrgangsfete weiter geht.

<b>Veranstalter:</b>	SV Hermsdorf, Abteilung Karate
<b>Adresse:</b>	An der Sporthalle 1, 07629 Hermsdorf
<b>Kontakt:</b>	weiserebs@web.de
<b>Übernachtung:</b>	Kostenlos in der Turnhalle ab Freitagabend möglich
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Kinder bis einschließlich 13 Jahre 20,00 Euro Jugendliche/ Erwachsene ab 14 Jahre 25,00 Euro
<b>Prüfungen:</b>	Bis einschließlich 1. Kyu am Samstag ab 16:30 Uhr. Es muss eine schriftliche Prüfungserlaubnis vom eigenen Dojo vorgelegt werden.
<b>Verpflegung:</b>	Während des gesamten Lehrgangs werden diverse Köstlichkeiten für den Verzehr angeboten.

Für Samstagabend ist eine Lehrgangsfete mit Buffet und Unterhaltungsprogramm geplant. Bitte meldet euch für das Buffet vorher an, damit wir ausreichend planen können.

Ausrichter und Veranstalter lehnen die Haftung für Personen- und Sachschäden jeglicher Art ab. Die Teilnehmer willigen ein, dass Bilder für Vereinszwecke genutzt werden dürfen.