Dresdner Karate Team

TERMIN 23. März 2019

DIRK EISENSCHMIDT
STILRICHTUNGSREFERENT SHOTOKAN DES SÄCHSISCHEN KARATEBUNDES
(4. DAN KARATE, 1. DAN KENJUTSU)

MARCO LEIB
(4. DAN KARATE, 3. DAN KYUSHO JITSU)

KAY ROHRBACH
(4. DAN KARATE)

TRAININGSEINHEITEN

10.00 – 11.30 alle gemeinsam

Kihon in verschiedenen Kombinationen

11.30 – 13.00 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Kata Heian Nidan und Kata Kanku Dai wird in ihrem Ablauf trainiert.

13.00 – 14.00 Mittagspause und Prüfung

Für einen Mittagsimbiss wird gesorgt sein und gegen ein kleines Taschengeld kostengünstig angeboten. Die Trainer stehen hier für interessante Gespräche bereit und führen Prüfungen durch.

14.00 – 15.30 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Kata Heian Sandan und Kata Gankaku wird in ihrem Ablauf trainiert.

15.30 – 16.30 alle gemeinsam und Trainerspezial

Gemeinsames Cool Down mit Entspannungsübungen und Qi Gong und parallel gibt es eine spezielle Einheit für Trainer und Trainerinnen.

TRAININGSORT

Turnhalle der 76. Grundschule
Am Lehmberg 28a
01157 Dresden

TRAININGSTHEMEN

9. – 6. Kyu
Heian Nidan u. Heian Sandan
5. Kyu – Dan
Kanku Dai, Gankaku

PRÜFUNGEN

bis 1. Kyu möglich
Shotokan, SOK und Kyusho
(Erlaubnis des eigenen Dojos nötig)

LEHRGANGSGEBÜHR

Mitglieder des DKT: frei
Gäste zahlen 15,- € Gebühr

LIZENZVERLÄNGERUNG

Mit der Teilnahme können 5 UE auf die Lizenzverlängerung angerechnet werden.
(Die Verlängerung beim SKB kostet 5,- € beim LG extra)
(Die Verlängerung beim SSB Dresden kostet 10,- € extra und ist im Vorfeld per Überweisung an den SSB Dresden zu bezahlen)

VERPFLEGUNG

Für eine kostengünstige Verpflegung wird gesorgt.

HAFTUNG

Der Ausrichter lehnt Haftung jeglicher Art ab.

Robert Dietz – 0173/7634246 – DKTeV@t-online.de – www.dresdner-karate.de