



SHOTOKAN KARATE DOJO
TAKEDA
AUERBACH/VOGTLAND e.V.



Traditionelles Shotokan Karate-Do

am 8. Mai 2021

mit Sensei **Helge Weiselowski**
Prüferreferent in Sachsen-Anhalt

SHOTOKAN
KARATE



Trainingszeiten:

10.00-11.00 Uhr Unterstufe (9.-5. Kyu)

- *Kihon Grundprinzipien in den Tachi Waza, Schwerpunktverschiebung (Jiku-Ashi)*
- *Kihon Kumite (Kihon Ippon Kumite)*

11.00-12.00 Uhr Oberstufe (4. Kyu - Dan)

- *Jiyu Kamae, das „freie Bewegen“ im Karate, losgelöst von den statischen Stellungen*
- *Jiyu Ippon Kumite - Hikken Hisatsu“ - Mit einem Schlag entscheiden ist BUDO!*

12.00-13.00 Uhr Mittagspause

13.00-14.00 Uhr Unterstufe (9.-5. Kyu)

- *Kata Heian 1-4 - Schwerpunkte und Unterschiede in den Verbänden*

14.00-15.00 Uhr Oberstufe (4. Kyu - Dan)

- *Nijushiho - 24 Schritte*

15.00-15.45 Uhr Instruktureinheit

- *Kakuyoku Shodan - eine JKS Kata*

Prüfungen:

Bis 1. Kyu JKD & Shotokan DKV ab ca. 16.00 Uhr

Bitte meldet euch vorher zur Prüfung an, damit genug Marken und Urkunden da sind.

Prüfungen nur mit Erlaubnis des Dojo-Leiters.

Lehrgangsgebühr:

10,- € für Kinder bis einschließlich 14 Jahre

20,- € ab 15 Jahre

Bei Fragen schreibt eine Mail an: info@karate-auerbach.de

Tel.-Nr.: 0170-8310603 - Dojo-Leiter Frank Lorenz

Ausrichter:

TAKEDA-Dojo Auerbach e.V.

Veranstaltungsort:

Schlossarena Auerbach

Schlossplatz 4

08209 Auerbach im Vogtland

Für Verpflegung ist gesorgt!

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Mit der Teilnahme Lehrgang (Teilnehmer, Zuschauer) wird das Einverständnis zur späteren Veröffentlichung von Bild- oder Videoaufnahmen erteilt.