

36. INTENSIVLEHRGANG

mit Roman Adam in Lebach

6. Juni bis 10. Juni 2018



Trainingsschwerpunkte:

Wurzeln und Grundlagen des Shotokan-Karate und Kata-Anwendung (Bunkai)

Anpassung der Techniken für ältere Karatekas (Jukuren)

Trainingszeiten:

Mittwoch, 06.06.2018

Donnerstag, 07.06.2018

Freitag, 08.06.2018

18:00 – 19:30 Uhr:

1. Gruppe: alle Kyu- und Dan-Grade

19:30 – 21:00 Uhr:

2. Gruppe: ab 3. Kyu

Samstag, 09.06.2018

15:00 – 16:30 Uhr:

1. Gruppe: alle Kyu- und Dan-Grade

16:30 – 18:00 Uhr:

2. Gruppe: ab 3. Kyu

Sonntag, 10.06.2018

9:30 – 10:30 Uhr:

Meditationstraining für alle

Katas:

1. Gruppe: Hangetsu
2. Gruppe: Sochin

Prüfungen:

Sonntag, 10.06.2018

10:45 Uhr

Dan-Prüfung Shotokan des DKV bis 5. Dan

Prüfer: Gottfried Gräbner und Roman Adam

nach Bedarf: zentrale Shotokan-Kyu-Prüfung des SKV vom 9. bis zum 1. Kyu

Lehrgangsfest:

Samstag, 09.06.2018

Traditioneller gemütlicher Umtrunk mit Lyoner nach dem 2. Training

Lehrgangsgebühr:

30 Euro

Haftungsausschluss:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!

VERANSTALTUNGS-INFOS:



Veranstalter und Ausrichter:
Karate Dojo Lebach e. V.



Information und Lehrgangsleitung:
Roman Adam, 7. Dan Shotokan
Am Pfeifferwald 84
66386 St. Ingbert
Tel: 06894 570635
www.karate-ingo.de



Ort:
Johannes-Kepler-Halle im Internat
Zufahrt:
Dillinger Straße, Schlesierallee, Straße der Weißen Rose, im Busbahnhof rechts, gleich wieder rechts bis zur Halle