

38. INTENSIVLEHRGANG in Lebach mit Roman Adam, 7. Dan Shotokan DKV

24. Juni bis 28. Juni 2020



Katas:

1. Trainingseinheit:
Heian Yondan
2. Trainingseinheit:
Kanku Dai

Trainingszeiten:

Mittwoch, 24.06.2020
Donnerstag, 25.06.2020
Freitag, 26.06.2020

18:00 – 19:00 Uhr:

1. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

19:00 – 21:00 Uhr:

2. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

Samstag, 27.06.2020

15:00 – 16:00 Uhr:

1. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

16:00 – 18:00 Uhr:

2. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

Sonntag, 28.06.2020

9:30 – 10:30 Uhr:

Meditationstraining für alle

Alle Lehrgangsteilnehmer sind herzlich eingeladen, beide Trainingseinheiten mitzumachen.

Trainingsschwerpunkte:

Wurzeln und Grundlagen des Shotokan-Karate und Kata-Anwendung

Anpassung der Techniken für ältere Karatekas (Jukuren)

Prüfungen:

Sonntag, 28.06.2020
10:45 Uhr

Dan-Prüfung Shotokan des DKV bis 5. Dan

Prüfer: Gottfried Graebner und Roman Adam

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

Lehrgangsfest:

Samstag, 27.06.2020
Traditioneller gemütlicher Umtrunk mit Lyoner nach der 2. Trainingseinheit

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 DKV
Am Pfeifferwald 84, 66386 St. Ingbert
Tel: 06894 570635
Mail: roman.adam@t-online.de
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

Heian Yondan:

- Nicht nur für Farbgurte
- Anspruchsvolle Dynamik durch rasante Geschwindigkeits- und Kraftwechsel
- So lernt man Bunkai!

Kanku Dai:

- Wurzel des Shotokan-Karate
- Harmonie, Stärke und Ruhe durch die Atmung
- Bunkai immer in Bewegung!