



Shotokan

Intensiv-Lehrgang



Die Synthese aus Tradition und Moderne!
mit

Bernhard Milner, 8. Dan Shotokan, Stilrichtungsreferent KDNW, A-Prüfer
Detlef Herbst, 6. Dan Shotokan, A-Trainer, A-Prüfer

Termin: Samstag, 16.07.2011

Ort: Budokan Bochum, Halbachstr. 3-5, 44793 Bochum,
Wegbeschreibung siehe www.budokan-bochum.de

Inhalt: Varianten des Kihon und der Kumiteformen

Zeiten:	Gelb-Orange	Grün-Blau
10.00-11.15	Kihon	Kihon
14.00-15.15	Kata: Heian 2 + Heian 4	Kata: Heian 5 + Tekki 1
17.00-18.00	Gohon - Kumite	Kaeshi – und Okuri Kumite
	Braun	Dan
11.30-12.45	Kihon	Kihon
15.30-16.45	Bassai – Sho und Bunkai	Goju Shiho Dai und Bunkai
18.00-19.00	Jiyu-Ippon-Kumite	Happo-Kumite

Kosten: 25,- €, bei Anmeldebestätigung an:
B. Milner, Sparkasse Bochum, Konto: 116021635, BLZ: 430 500 01

Anmeldung: per Email an budokan-bochum@t-online.de. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird nach Eingang der Anmeldung die Teilnahme bestätigt. Erst die Zahlung der Gebühr berechtigt zur Teilnahme. Auf der Webseite www.budokan-bochum.de wird informiert, ob noch Plätze frei sind.

Ausklang: Im Anschluss findet ein gemütliches Beisammensein mit Grillen statt. Der Kostenbeitrag beträgt 5,- €. Bitte zwecks Planung die Teilnahme auf der Anmeldung vermerken.

Prüfungen zum 7. – 1. Kyu nach der letzten Trainingseinheit: Bitte bei der Anmeldung mit angeben.