3.SHOTOKANTAG

IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND - 2017

BERNHARD **MILNER** 9.DAN

WOLF-DIETER **WICHMANN** 9.DAN

ROLAND **LOWINGER** 8.DAN | KLAUS **STERBA** 8.DAN

ANTONIO **DIONISIO** 7.DAN

DETLEF **HERBST** 7.DAN | KLAUS **BITSCH** 6.DAN

	7. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	ab 1. Dan
	Mehrzweckhalle, Teil 1	**Mehrzweckhalle, Teil 2**	**Mehrzweckhalle, Teil 3**
ab 09:00	Eintreffen		
09:40-10:00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
10:00 - 11:00	vom Sanbon – Jiyu Kumite	Kanku Dai u. Bunkai	Goju Shio Sho, Grundlagen, Schwerpunkte u. Bunkai
11:15 - 12:15	Blocks und deren Anwendung	Jion	Jitte u. Bunkai
12:30 - 13:30	Heian 1-5, Grundlagen, Schwerpunkte u. Bunkai	Hangetsu	Techniken für ängstliche bzw. mutige Kämpfer
13:30 - 14:30	Pause		
14:30 - 15:30	Heian Yondan	Tai Sabaki in Anwendung	Varianten des Jiyu Ippon Kumite
15:45 - 16:45	Grundschulvariationen	Fußtechniken, vom Mae geri bis Uramawashi Geri	Bassai Sho
17:00 - 18:00	Alle Gruppen zusammen: Gohon Kumite und deren Varianten		

Die Shotokan-Stilrichtung im DKV lädt hiermit zu einem besonderen Lehrgangsereignis ein. Im Zeichen des Tigers gibt es an einem Tag ein kompaktes und vielfältiges Lehrgangsangebot mit spezieller Ausrichtung auf den Shotokan-Stil.

In der verwirrenden, kaum noch überschaubaren Vielzahl der Karatestile im DKV und bei einem Wettkampfwesen, das die Stilunterschiede zunehmend verwischt und egalisiert, bietet der Shotokan-Tag die Möglichkeit, in dieses authentische und ursprüngliche Karate, das noch den Samurai-Geist Japans spüren lässt, einzutauchen.
Die Einladung zum 3. Shotokan-Tag, für den viele renommierte Trainer gewonnen werden konnten, richtet sich an Nachwuchs-Karateka ebenso wie an erfahrene Danträger und Trainer, die über Jahrzehnte ihrer Stilrichtung treu verbunden geblieben sind und diese Verbundenheit in der Begegnung mit alten Weggefährten neu beleben wollen.

Nach dem Training gemütliches Beisammensein bei Freibier und einem rustikalem Buffet, darum bitten wir um eine Voranmeldung.

TRAINING IM ZEICHEN DES **TIGERS**

29.APRIL 2017 LICH

DKV

Trainingsort

Sporthalle der
Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Kirchhofsgasse 24,
35423 Lich

Kontakt

Budokan Bochum e.V.
Bernhard Milner
Tel: 0175-1105892
budokan-bochum@t-online.de