

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

## 12. Juni bis 16. Juni 2019



### Trainingsschwerpunkte:

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

Anpassung der Techniken für ältere Karatekas (Jukuren)

### Trainingszeiten:

-----

**Mittwoch, 12.06.2019**

**Donnerstag, 13.06.2019**

**Freitag, 14.06.2019**

18:00 – 19:30 Uhr:

1. Gruppe: alle Kyu- und Dan-Grade

19:30 – 21:00 Uhr:

2. Gruppe: ab 3. Kyu

-----

**Samstag, 15.06.2019**

15:00 – 16:30 Uhr:

1. Gruppe: alle Kyu- und Dan-Grade

16:30 – 18:00 Uhr:

2. Gruppe: ab 3. Kyu

-----

**Sonntag, 16.06.2019**

9:30 – 10:30 Uhr:

Meditationstraining für alle

### Katas:

1. Gruppe: Bassai Dai
2. Gruppe: Bassai Sho

### Prüfungen:

**Sonntag, 16.06.2019**

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, 15.06.2019**

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 DKV  
Am Pfeifferwald 84  
66386 St. Ingbert  
Tel: 06894 570635  
[www.karate-ingo.de](http://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