

# 39. INTENSIVLEHRGANG\* in Lebach mit Roman Adam, 7. Dan

12. Juli bis 16. Juli 2023



## Katas:

1. Trainingseinheit:  
*Hangetsu*

2. Trainingseinheit:  
*Gojushiho Sho*

## Trainingszeiten:

**Mittwoch, 12.07.2023**

**Donnerstag, 13.07.2023**

**Freitag, 14.07.2023**

18:00 – 19:30 Uhr:

1. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

19:30 – 21:00 Uhr:

2. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

-----

**Samstag, 15.07.2023**

15:00 – 16:30 Uhr:

1. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

16:30 – 18:00 Uhr:

2. Einheit: alle Kyu- und Dan-Grade

-----

**Sonntag, 16.07.2023**

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, 16.07.2023**

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, 15.07.2023**

Traditioneller gemütlicher Umtrunk mit Lyoner nach der 2. Trainingseinheit

## Lehrgangsgebühr:

30 Euro

## Haftungsausschluss:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!

*\*Der Lehrgang wird als Pflichtlehrgang für Shotokan-Prüfer und Dan-Prüflinge anerkannt!*

## VERANSTALTUNGS-INFO:

### Veranstalter und Ausrichter:

Karate Dojo Lebach e. V.



### Information und Lehrgangsleitung:

Roman Adam, 7. Dan

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

### *Hangetsu:*

- *Atmung ist Ruhe*
- *Konzentration nach innen*

### *Gojushiho Sho:*

- *Schnelle Rotationen*
- *Harmonie ist alles*