

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



## 13. Juli bis 17. Juli 2022

### Katas:

1. Trainingseinheit:  
*Jion*

2. Trainingseinheit:  
*Chinte*

### Trainingszeiten:

**Mittwoch**, 13.07.2022

**Donnerstag**, 14.07.2022

**Freitag**, 15.07.2022

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**, 16.07.2022

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**, 17.07.2022

9:30 – 10:30 Uhr:

Meditationstraining für alle

*Alle Lehrgangsteilnehmer sind herzlich eingeladen, beide Trainingseinheiten mitzumachen.*

### Trainingschwerpunkte:

Wurzeln und Grundlagen des Shotokan-Karate und Kata-Anwendung

Anpassung der Techniken für ältere Karatekas (Jukuren)

### Prüfungen:

**Sonntag**, 17.07.2022

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**, 16.07.2022

Traditioneller gemütlicher Umtrunk mit Lyoner nach der 2. Trainingseinheit

### Lehrgangsgebühr:

30 Euro

### Haftungsausschluss:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!

Es gelten die zum Zeitpunkt des Lehrgangs aktuellen Corona-Regeln.

### 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

#### Jion:

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

#### Chinte:

- Entdecke das Chi
- Harmonie, Stärke und Ruhe durch die Atmung
- Bunkai immer in Bewegung!