



Grundlagentraining Shotokan und Vorbereitung auf Dan-Prüfungen

Neu!!!

Termine 2023

3. Termin am 4. März

Offen für alle Stilrichtungen!

Keine Lehrgangsgebühren!

Trainer: Gottfried Graebner, 7. Dan
Roman Adam, 7. Dan

Ort: Mühlenscheibhalle
Auf der Mühlenscheib
66359 Bous

Zeitplan:

15:00 – 15:30 Uhr	Heian Yondan (nur ganz kurz)
15:30 – 16:00 Uhr	Hangetsu (auch noch kurz)
16:00 – 18:00 Uhr	Gojuhiho Sho (wird anstrengend für die Beine)



Schwerpunkte: Kata und Bunkai, mit Schwerpunkt auf Annahme und Übernahme einer Technik, diesmal mehr Bunkai als Ablauf der Kata

Alle Termine 2023: 04.03. 2023
15.04.
06.05.
17.06. Termin entfällt wegen SKV-Tag in Völklingen
01.07.
12.07. – 16.07. 39. Intensivlehrgang in Lebach
16.07. Dan-Prüfung Shotokan DKV Lebach mit Gräbner/Adam
09.09.
07.10.
11.11.
02.12.

Info: www.karateverband-saar.de
www.karate-ingo.de

Haftungsausschluss: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!

Kontakt: geschaeftsstelle@karateverband-saar.de
roman.adam@t-online.de
goeffree@hotmail.de