



# Saarländischer Karate - V erband e.V.

Saarländischer Karate-Verband · Websweilerstr. 9 · 66450 Bexbach

**Neu! Neu! Neu!**

## Grundlagentraining Shotokan und Vorbereitung auf Dan-Prüfungen

**Alle Termine 2024**

**Offen für alle Stilrichtungen!  
Keine Lehrgangsgebühren!  
Geeignet für alle Kyu- und Dan-Grade!**



**Trainer:**

Gottfried Graebner, 7. Dan  
Roman Adam, 8. Dan

**Ort:**

Mühlenscheibhalle  
Auf der Mühlenscheib  
66359 Bous

**Zeitplan:**

**15:00 – 16:00 Uhr** „einfachere“ Grundformen in Kihon, Kumite, Kata und Bunkai  
**16:00 – 17:00 Uhr** etwas „anspruchsvollere“ Formen für weiter fortgeschrittene Karateka  
**17:00 – 18:00 Uhr** Trainingsanpassung für Jukuren (mental junggebliebene Karateka)

**Schwerpunkte:**

2024 trainieren wir in drei relativ kurzen Trainingseinheiten. Zuerst stehen einfache Bewegungsabläufe, grundlegende Kumite-Formen wie Gohon Kumite und Kihon Ippon Kumite sowie die Kata für Farbgurte im Vordergrund. In der 2. Einheit geht es um den Aufbau fließender Kombinationen in der Grundschule wie im Kumite. Dies kommt auch in den höheren Kata zum Ausdruck. Die 3. Einheit wendet sich ausdrücklich an ältere Karateka und natürlich auch Trainer, die sicher die eine oder andere körperliche Einschränkung haben, aber trotzdem noch Karate mit viel Freude und hoffentlich noch lange ausüben wollen. Wie passen wir unsere Techniken so an, dass Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und Kreislauf noch Jahre und Jahrzehnte mitspielen.

**Alle Termine 2024:**

**06.01.2024**  
**03.02.** Kata-Event Bous  
**17.02.**  
**02.03.**  
**06.04.**  
**04.05.**  
**01.06.**  
**03.07. – 07.07.** 40. Intensivlehrgang in Lebach mit Tekki I - III  
**07.07.** Dan-Prüfung Shotokan im DKV in Lebach mit Gräbner/Adam  
**07.09.**  
**05.10.**  
**02.11.**  
**07.12.**  
**14.12.** Dan-Prüfung Shotokan und SOK im DKV mit Gräbner/Adam/Engel

**Info:**

[www.karateverband-saar.de](http://www.karateverband-saar.de)  
[www.karate-ingo.de](http://www.karate-ingo.de)

**Haftungsausschluss:**

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!

**Kontakt:**

[roman.adam@t-online.de](mailto:roman.adam@t-online.de)