

Der Ruhrpott Kata-Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit bis zu sechs frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen.

Info:

Budokan Bochum e.V.
Bernhard Milner
Tel. 0234-3387691 oder 02327-77879
www.budokan-bochum.de



Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Veranstaltungsort:

Lohringhalle
Lohring 20
44789 Bochum

<u>Lehrgangsgebühr</u>	mit Voranmeldung	ohne Voranmeldung
Kinder bis 14 Jahre	18,- €	22,- €
Erwachsene	25,- €	30,- €

Voranmeldung: Per E-Mail an budokan-bochum@t-online.de bis zum 14. August 2022. Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmer/innen gibt es eine zusätzliche Freikarte!

Termine 2022:

10. September 2022 Kata-Marathon Lich
November 2022 12. Norddeutscher Kata-Marathon Alfeld
19. November 2022 Budokan Cup Bochum
26. November 2022 DAN-Vorbereitungslehrgang Bochum

10. Ruhrpott Kata-Marathon 20. August 2022

Bochum



Bernhard Milner

9. Dan Shotokan
Landesstilrichtungsreferent KDNW



Detlef Herbst

7. Dan Shotokan
A-Trainer



Georg Karras

7. Dan Shotokan
Landesprüferreferent KDNW



Christian Karras

4. Dan Shotokan
Landestrainer KDNW



Tim Milner

5. Dan Shotokan
A-Trainer

	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 3</u>
9.45 - 10.00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
10.00 - 11.00	Heian Yondan	Hangetsu	Kanku Sho
11.15 - 12.15	Tekki Shodan	Jitte	Gojushiho Dai
12.30 - 13.30	Heian Nidan	Enpi	Teach The Trainer
13.30 - 14.30	Mittagspause		
14.30 - 15.30	Bassai Dai	Meikyo	Unsu
15.45 - 16.45	Heian Sandan	Kanku Dai	Gankaku
17.00 - 18.00	Heian Godan	Jion	Sochin
ab 18:15	Kyu-Prüfung (Um Voranmeldung wird gebeten)		

Teach The Trainer:

"Methodische Hilfen zur Shotokan Prüfungsordnung" für Trainer ab 3. Kyu.

Teilnahme an der TTT-Einheit nur mit Voranmeldung an budokan-bochum@t-online.de möglich.