



6. Shotokan-Tag im KD NRW

19.08.2023 in Bochum

(9. Dan) Bernhard Milner
 (8. Dan) Rainer Katteluhn
 (7. Dan) Georg Karras
 (7. Dan) Wolfgang Henkel
 (7. Dan) Stefan Krause



Frawi Tönnis (6. Dan)
 Hardy Berscheid (6. Dan)
 Ralf Vogt (6. Dan)
 Tim Milner (5. Dan)
 Christian Karras (5. Dan)

Zeiten

Halle 1

Halle 2

Halle 3

9:00
-10:00

Tim Milner
Kumite für alle nach
Wettkampfkriterien

Georg Karras
Kindertraining
Heian Nidan

Wolfgang Henkel
Shotokan Streetfight I
Straßenkleidung &
Hallenschuhe

10:15
-11:15

Ralf Vogt
Enpi
Uchi Techniken

Rainer Katteluhn
vom Braungurt zum
Schwartzgurt

Frawi Tönnis
Kata Empi

11:30
-12:30

Stefan Krause
Kindertraining
Kumite muss Spaß machen

Wolfgang Henkel
Shotokan Streetfight II
Straßenkleidung &
Hallenschuhe

Bernhard Milner
Hente
Einarmtechniken

12:30
-13:00

Pause

13:00
-14:00

Bernhard Milner
Trainertraining
Shotokanprinzipien
im Training

Georg Karras
Kata Sochin

Tim Milner
Kumite für Kinder
nach Wettkampf-
kriterien

14:15
-15:15

Hardy Berscheid
Trainertraining
Bewegungsabläufe in
der Kata optimieren

Frawi Tönnis
Kindertraining
Heian Godan

Christian Karras
Kata Jion

Ab 16 Uhr: Shotokan Dan-Prüfungen (1.-5. Dan)