



kata
marathon®
DAS ORIGINAL

12. RUHRPOTT KATA-MARATHON

10. NOVEMBER 2024 IN BOCHUM

DIE TRAINER



GEORG KARRAS
7. Dan Shotokan
Landesprüferreferent KDNW



TIM MILNER
5. Dan Shotokan
A-Trainer
Landestrainer Bayern
Bundesassistententrainer DKV

Alle Teilnehmenden erklären sich mit der Veröffentlichung von Bild- und Tonaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung einverstanden.



BERNHARD MILNER
9. Dan Shotokan
Landesstilrichtungsreferent KDNW



DETLEF HERBST
7. Dan Shotokan
A-Trainer




CHRISTIAN KARRAS
5. Dan Shotokan
A-Trainer
Landestrainer NRW

INFORMATIONEN



Budokan Bochum e.V.
Bernhard Milner
0175/110 58 92
02327/77879

 www.budokan-bochum.de



Lohringhalle
Lohring 20
44789 Bochum

Der Bochumer 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.



Kinder bis 14 Jahre 25€
Erwachsene 30€



Bei einer Voranmeldung per Mail gibt es ab 10 Teilnehmer/innen eine Freikarte!

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

Termine 2024

| | |
|--------------|-------------------------|
| 1.-2. Juni | 25. Licher Sommerschule |
| 31. August | Budokan Junior Cup |
| 7. September | 21. Licher Kata-Maraton |
| 16. November | Budokan Cup in Bochum |

12. RUHRPOTT KATA-MARATHON

10. NOVEMBER 2024 IN BOCHUM



kata
marathon[®]
DAS ORIGINAL

ZEITPLAN

| | Halle 1 | Halle 2 | Halle 3 |
|----------------|-------------------------------------|--------------|-------------------|
| 9.45 10.00 | Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen | | |
| 10.00 11.00 | Junro Shodan | Empi | Kanku Sho |
| 11.15 12.15 | Tekki Shodan | Kanku Dai | Gojushiho Sho |
| 12.30 13.30 | Heian Sandan | Jion | Teach the Trainer |
| 13.30 14.30 | Pause | | |
| 14.30 15.30 | Heian Yondan | Meikyo Nidan | Gankaku |
| 15.45 16.45 | Bassai Dai | Jitte | Tekki Nidan |
| 17.00 18.00 | Heian Godan | Hangetsu | Niju Shiho |

TEACH THE TRAINER

- Thema: Bunkai für Prüfungskatas
- für Trainer ab 3. Kyu
- Teilnahme an der TTT-Einheit nur mit Voranmeldung an budokan-bochum@t-online.de möglich