



Shotokan-Lehrgang



1. Bonn-Beueler Shotokan-Karate-Dojo e.V.



Benjamin Wolf
4. Dan

17. Aug 2024

10:00 Uhr – 17:30 Uhr

insgesamt 8 Einheiten
in zwei Hallen

Referenten:



Thomas Schmitz
3. Dan

Ort: Sporthalle der Gottfried-Kinkel Grundschule
Kastellstr. 31, 53227 Bonn

Lehrgangsgebühr: Adresse für Parkplätze: „Am Magdalenenkreuz 8“
10 € mit **Voranmeldung** bis zum 14.08.2024 oder
15 € Tageskasse

Sonderpreis Unterstufe: 5,- € wenn Du nur die Heian Einheit mitmachst.
kostenlose Verpflegung inklusive!

Voranmeldung: pr@karate-bonn-beuel.de

Weitere Infos: Training findet zum Teil auf Wettkampfmatten statt,
<https://www.karate-bonn-beuel.de>

	Halle 1	Halle 2
	Benjamin Wolf Kihon / Kata / Bunkai	Thomas Schmitz Kihon / Kata
10:00 - 10:30	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen	
10:30 - 11:30	Nijushiho Kata Kihon	Heian Nidan Kata Kihon
11:45 - 12:45	Nijushiho Kata Ablauf	Heian Nidan Kata Ablauf
12:45 - 14:00	Mittag	
14:00 - 15:00	Kanku Dai Kata Kihon	<---
15:15 - 16:15	Nijushiho Vertiefung	Kanku Dai Kata Ablauf
16:30 - 17:30	Kanku Dai Vertiefung	<---