



# PFINGSTLEHRGANG HERMSDORF



**Intensivseminar Kata und Bunkai**  
**27.5. – 28.5.2023**

**Martin Knopf**

5. Dan SOK

4. Dan Shotokan Karate

**Dirk Ebersbach**

4. Dan Shotokan Karate

**Sven Hoffmann**

3. Dan Shotokan

	Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
<b>Samstag</b>	10:00 - 11:15	Heian Nidan	Heian Godan	Nijushiho
	11:30 - 13:00		Bassai Dai	Gankaku
	13:30 - 14:45	Heian Nidan	Heian Godan	Meikyo
	15:00 - 16:30	Fallschule	Bassai Dai	Gankaku
	16:30 - 18:00	Gürtelprüfung		Nijushiho
<b>Sonntag</b>	10:00 - 11:00	Heian Kata	Heian Godan	Meikyo
	11:15 - 12:15	Yoga		Nijushiho

Drei Trainer bedeuten drei verschiedene Blickwinkel auf ein und dieselbe Kata. Jede Kata ist daher mehrfach im Programm, um sowohl den Ablauf, als auch die Anwendungen intensiv zu behandeln. Als interessantes Rahmenprogramm wird eine Einheit Yoga und die Möglichkeit, sich mit dem Thema Fallschule auseinanderzusetzen, geboten.

**Veranstalter:** SV Hermsdorf, Abteilung Karate

**Adresse:** An der Sporthalle 1, 07629 Hermsdorf

**Kontakt:** weiserebs@web.de

**Übernachtung:** Kostenlos in der Turnhalle ab Freitagabend möglich

**Teilnahmegebühr:** Kinder bis einschließlich 13 Jahre 20,00 Euro

Jugendliche/ Erwachsene ab 14 Jahre 25,00 Euro

**Prüfungen:** Bis einschließlich 1. Kyu am Samstag ab 16:30 Uhr. Es muss eine schriftliche Prüfungsurlaubnis vom eigenen Dojo vorgelegt werden.

**Verpflegung:** Während des gesamten Lehrgangs werden diverse Köstlichkeiten für den Verzehr angeboten.

Für Samstagabend ist eine Lehrgangsfete mit Buffet und Unterhaltungsprogramm geplant. Bitte meldet euch für das Buffet vorher an, damit wir ausreichend planen können.