



Shotokan-Lehrgang

50-jähriges Vereinsjubiläum des

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



06. November 2022

09:30 Uhr – 17:00 Uhr

Referenten:

Detlef Herbst	7. Dan
Tim Milner	5. Dan
Christian Grüner	4. Dan

Kata, Bunkai und Kumite
insgesamt 18 Einheiten
in drei Hallen

Ort: Sporthalle der IGS Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel
Siegburger Str. 321, 53229 Bonn

Lehrgangsgebühr: 25 € mit Voranmeldung bis zum 23.10.2022 oder
30 € Tageskasse

Voranmeldung: pr@karate-bonn-beuel.de

Weitere Infos: Kumite auf Wettkampfmatten, Schutzausrüstung
mitbringen. Snacks zum kleinen Preis.
<https://www.karate-bonn-beuel.de>

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
	C. Grüner Jiyu Kumite / Taktik	T. Milner Kihon / Kihon-Kumite/ Jiyu-Kumite	D. Herbst Kata / Bunkai / Kihon
09:30 - 10:00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
10:00 - 10:50	Unterstufe bis 7 Kyu	Mittelstufe 6 Kyu – 4 Kyu	Empi ab 3 Kyu & Dan
11:00 - 11:50	Oberstufe ab 3 Kyu & Dan	Unterstufe bis 7 Kyu	Heian Yondan 6 Kyu – 4 Kyu
12:00 - 12:50	Mittelstufe 6 Kyu – 4 Kyu	Oberstufe ab 3 Kyu & Dan	Heian Nidan bis 7 Kyu
13:00 - 14:00	Mittag		
14:00 - 14:50	Unterstufe bis 7 Kyu	Mittelstufe 6 Kyu – 4 Kyu	Nijūshiho ab 3 Kyu & Dan
15:00 - 15:50	Oberstufe ab 3 Kyu & Dan	Unterstufe bis 7 Kyu	Tekki Shodan 6 Kyu – 4 Kyu
16:00 - 16:50	Mittelstufe 6 Kyu – 4 Kyu	Oberstufe ab 3 Kyu & Dan	Heian Sandan bis 7 Kyu