

Shotokan Karate

空手道

- Lehrgang 23. November 2019 in Troisdorf

--Body Control--

- | | | |
|---------------|---|--------------------|
| Themen | ■ 4. Kyu bis DAN | ■ Kata Gangaku |
| | ■ 8. Kyu bis 5. Kyu | ■ Kata Enpi |
| | ■ Kinder bis 7. & Erwachsene bis 9. Kyu | ■ Kata Heian Nidan |

- | | | |
|-------------------|---|------------------|
| Beginn | | |
| 10:00 – 10:15 Uhr | ■ Gemeinsames Aufwärmtraining | ■ Jörg Köpka |
| 10:15 – 11:30 Uhr | ■ 4. Kyu bis DAN | ■ Keigo Shimizu |
| 10:15 – 11:30 Uhr | ■ 8. Kyu bis 5. Kyu | ■ Colette Weiher |
| 10:15 – 11:30 Uhr | ■ Kinder bis 7. & Erwachsene bis 9. Kyu | ■ Keigo Shimizu |
| 11:45 – 13:00 Uhr | ■ 4. Kyu bis DAN | ■ Jörg Köpka |
| 11:45 – 13:00 Uhr | ■ 8. Kyu bis 5. Kyu | |

- | | | |
|-------------------|---|------------------|
| Pause | | |
| 14:00 – 14:15 Uhr | ■ Gemeinsames Aufwärmtraining | ■ Jörg Köpka |
| 14:15 – 15:15 Uhr | ■ 4. Kyu bis DAN | ■ Keigo Shimizu |
| 14:15 – 15:15 Uhr | ■ 8. Kyu bis 5. Kyu | ■ Colette Weiher |
| 14:15 – 15:15 Uhr | ■ Kinder bis 7. & Erwachsene bis 9. Kyu | |

- | | | |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|
| Wechsel | | |
| 15:20 – 16:30 Uhr | ■ 4. Kyu bis DAN | ■ Keigo Shimizu |
| 15:20 – 16:30 Uhr | ■ 8. Kyu bis 5. Kyu | ■ Jörg Köpka |
| Ab 16:50 Uhr | ■ Prüfung bis 4. Kyu (DJKB) | |
| | ■ Prüfung bis 1. Kyu (DKV) | |

Kosten:
 Kinder bis 16 Jahre: 15,00 €
 Jugendliche & Erwachsene: 20,00 €

Für Verpflegung wird gesorgt

Die Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.
 Mit der Teilnahme erklärt sich der/die Teilnehmer/in mit der Veröffentlichung seiner/ihrer Bilder- und Videorechte im Rahmen der Berichterstattung einverstanden.



Keigo Shimizu (5. DAN)



Jörg Köpka (5. DAN)



Colette Weiher (3. DAN)



dojo yamato
DÜSSELDORF
JKA KARATE



SHOTOKAN KARATE
SANKT AUGUSTIN



**Sporthalle Am Bergeracker
 Am Bergeracker 31
 53842 Troisdorf**

Weitere Informationen: www.karate-sanktaugustin.de / www.karate-schule-troisdorf.de