

KARATE-LEHRGANG

ZU EHREN VON

GERD GRUBER



IN ADELSHOFEN

Lehrgang und DAN-Prüfung mit

Klaus Sterba
(9. DAN)

Herbert Perchtold
(6. DAN)

09. Dezember 2023

Sporthalle - Sportplatzweg 8 - 82276 Adelshofen

Kihon: Die Bedeutung der Stellungen u. ihr Verhältnis zu den Techniken. Kata: Heian Yondan, Ablauf und Bunkai, Bedeutung der Bassai Dai, Kanku Dai und Jion für den Shotokan-Stil. Kumite: Abwehr ohne Block – Wichtigkeit der Distanz.

TRAININGSZEITEN

5. Kyu bis 2. Kyu: 11:30 bis 12:45 Uhr + 13:15 bis 14:30 Uhr + 14:45 bis 16:00 Uhr
1. Kyu bis ... Dan: 11:30 bis 12:45 Uhr + 13:15 bis 14:30 Uhr + 14:45 bis 16:00 Uhr

Prüfung bis 1. Kyu ab ca. 16:15 Uhr (Prüfungsmarken und Urkunden selbst mitbringen!)
DAN-Prüfung DKV ab ca. 16:15 Uhr - mit Klaus „James“ Sterba und Herbert Perchtold

Abends: Lehrgangsausklang ab ca. 18:00 Uhr

Lehrgangsgebühr: Jugendliche / Erwachsene 20,-- €
Kinder (bis einschl. 13 Jahre) 10,-- €



SV Adelshofen-Nassenhausen

Abt. KARATE - Info: www.karate-adelshofen.de
bzw. unter: info@karate-adelshofen.de

Übernachtungsmöglichkeit - siehe: <https://hotel-blasius-jesenwang.de/>

***** **Dieser Lehrgang wird mit 5 Übungsleiter-Einheiten gewertet !** *****