



Sonntag, 26. März 2023

**Karate-Dojo
Ahrensburg**

9.30–13.00 Uhr • alle Grade
(Pause 11.15–11.30 Uhr)



KATA-Lehrgang mit Kyu-Prüfungen in Ahrensburg

Trainingsinhalte:

- Theorie-Teil: Kriterien zur Optimierung der Kata, die 3 Aspekte der Gesundheit
- Praxis-Teil: Heian Kata 1-5, Tekki, Bassai, Empi, Jion
- Bunkai + Prüfungsvorbereitung

Veranstaltungsort:

Sporthalle, Selma-Lagerlöf-Gesamtschule, Wulfsdorfer Weg, Ahrensburg

Teilnehmer: Alle interessierten Budoka

Haftung: Ausschluß jegl. Haftung, aktuelle Corona-Verordnungsregelungen gelten

Lehrgangsgebühr: Erwachsene 20,00 €, Kinder 15,00 €

Info: Ralf R. Ide, Tel.: 0162/707 77 75 oder 0 45 33/22 22

Ausrichter: ATSV Karate Dojo Ahrensburg – Das erste Dojo Schleswig-Holsteins



Ralf R. Ide

6. DAN Karate, Trainer-A-Lizenz, 2. DAN Jiu-Jitsu

Tim R. Ide

2. DAN Karate, Trainer-B-Lizenz, 2. DAN Jiu-Jitsu,
1. DAN Kobudo

Flynn R. Ide

1. DAN Karate, Trainer-B-Lizenz

Einen festgelegten Zeitplan für die einzelnen Kata ersetzen wir durch einen flexiblen und mehr teilnehmerorientierten Ansatz. Die zu behandelnden Kata ergeben sich aus den Wünschen und Bedürfnissen der Lehrgangsteilnehmer!

Durch diese spontane Mitbestimmung werden die Lehrgangsinhalte quasi maßgeschneidert. Nach der Behandlung des Theorieteils im Plenum wird in zwei Gruppen trainiert und das Konzept angewendet.

Prüfungen (DKV, Shotokan) bis zum 1. Kyu ab 13.00 Uhr

www.Das-Projekt-Ki-do.de