



山河道場

**SANGA-DOJO**

Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai  
im Sport-Club Pinneberg

**Karate Do Seminar zur Danvorbereitung**  
**im Shito-Ryu Karate-Do**  
**Sanga-Dojo am 03.09.2023**

**Leitung: Dirk Kather, 6. Dan Shito-Ryu Karate Do, 4. Dan Kobudo,  
Stilrichtungsreferent Shito-Ryu Karate Do Schleswig-Holstein**

**Lehrgangsort:** Sanga-Dojo, an der Raa 13, 25421 Pinneberg

**Lehrgangszeiten:** Sonntag, 03.09.2023

12:00 – 12:15 Uhr	Gem. Aufwärmen
12:15 – 13:15 Uhr	Kihon für Danprüfungen im Shito-Ryu
13:30 – 14:30 Uhr	Kumite für Danprüfungen im Shito-Ryu
14:45 – 16:15 Uhr	Kata für Danprüfungen im Shito-Ryu
Im Anschluss – open end	gemeinsames Essen

**Lehrgangsinhalte:**

**Kihon:** Kombinationen, die ähnlich dem Kihon im Kyu Bereich sind mit Besonderheiten und Ergänzungen für zukünftige Danträger:innen und Danträger:innen

**Kumite:** Kihon-Ippon-Kumite; Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite; bei Bedarf auch Selbstverteidigung und Bunkai zu den entsprechenden Kata

**Kata:** Ein kurzer Überblick über die Kata aus dem Kyu-Bereich, danach höhere Kata mit dem Augenmerk auf individuelle Tokui-Kata.

**Voraussetzung zur Teilnahme an dem Lehrgang:**

- 3. Kyu der höher und oder als Partner für einen angehenden Prüfling zur Dan-Prüfung
- Karate Gi

**Lehrgangsgebühr:** 10,-- €

**Anmerkung:** im Anschluss ist ein gemeinsames Essen geplant.  
Für die bessere Organisation wird um Voranmeldung unter Angabe des Namens gebeten.

**Ausrichter / Veranstalter:** Sanga-Dojo-Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai im SC Pinneberg e.V.  
Ane Solf, ane.solf@gmx.de

**Haftung:** Der Ausrichter / Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

**Infos:** [www.karate-pinneberg.de](http://www.karate-pinneberg.de)