



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 21.06.2026

Leitung: Dirk Kather ¹⁾, 6. Dan Shito-Ryu Karate Do, 4. Dan Kobudo, Stilrichtungsreferent Shito-Ryu Karate Do Schleswig-Holstein und Ane Solf ¹⁾, 4. Dan Shito-Ryu Karate Do

Lehrgangsort: Sanga-Dojo, An der Raa 13, 25421 Pinneberg

Lehrgangszeiten: Sonntag, 21.06.2026, Einlass ab 10:00 Uhr

10:30 – 10:45 Uhr Gem. Aufwärmen, Alle
10:45 – 12:00 Uhr Kata für Danprüfungen im Shito-Ryu, Dirk
12:30 – 13:15 Uhr Kihon für Danprüfungen im Shito-Ryu, Dirk
13:30 – 14:15 Uhr Kumite für Danprüfungen im Shito-Ryu, Ane
14:30 – 15:30 Uhr Selbstverteidigung für Danprüfungen, Ane

Lehrgangsinhalte:

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

Kumite und SV: Kihon-Ippon-Kumite; Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite; 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 oder höher und oder als Partner eines angehenden Prüflings zur Dan-Prüfung
- Karate Gi
- Faustschützer, ggf. Brust-, Tief- und Zahnschutz

Lehrgangsgebühr: 10,00 €, bitte Eigenverpflegung mitbringen

Anmerkung: Zur Info: Am 21.11.2026 ist geplant, eine Danprüfung der Stilrichtung Shito-Ryu Karate Do in Schleswig-Holstein durchzuführen

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

¹⁾ A-Prüfer des Deutschen Karate Verbandes (DKV)