

# Dresdner Karate Team



**TERMIN** 23. März 2019

## MARCO LEIB

(4. DAN KARATE, 3. DAN KYUSHO JITSU)

## DIRK EISENSCHMIDT

(4. DAN KARATE, 1. DAN KENJUTSU)

## KAY ROHRBACH

(4. DAN KARATE)



## TRAININGSEINHEITEN

**10.00 – 11.30** alle gemeinsam

Kihon in verschiedenen Kombinationen

**11.30 – 13.00** 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Kata Heian Nidan und Kata Kanku Dai wird in ihrem Ablauf trainiert.

**13.00 – 14.00** Mittagspause und Prüfung

Für einen Mittagsimbiss wird gesorgt sein und gegen ein kleines Taschengeld kostengünstig angeboten. Die Trainer stehen hier für interessante Gespräche bereit und führen Prüfungen durch.

**14.00 – 15.30** 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Kata Heian Sandan und Kata Gankaku wird in ihrem Ablauf trainiert.

**15.30 – 16.30** alle gemeinsam und Trainerspezial

Gemeinsames Cool Down mit Entspannungsübungen und Qi Gong und parallel gibt es eine spezielle Einheit für Trainer und Trainerinnen.

## TRAININGSORT

Turnhalle der 76. Grundschule  
Am Lehmberg 28a  
01157 Dresden

## TRAININGSTHEMEN

9. – 6. Kyu  
Heian Nidan u. Heian Sandan  
5. Kyu – Dan  
Kanku Dai, Gankaku

## PRÜFUNGEN

bis 1. Kyu möglich  
Shotokan, SOK und Kyusho  
(Erlaubnis des eigenen Dojos nötig)

## GEBÜHR

Mitglieder frei  
**15 € für Gäste**

## LIZENZVERLÄNGERUNG

Mit der Teilnahme können 5 UE auf die Lizenzverlängerung angerechnet werden.  
(Die Verlängerung beim SKB kostet 5€ extra)

## VERPFLEGUNG

Für eine kostengünstige Verpflegung wird gesorgt.

## HAFTUNG

Der Ausrichter lehnt Haftung jeglicher Art ab.

