



Uni Karate Dojo
Stuttgart e.V.

4. Stuttgarter Kata-Tag

Erlernen, Vertiefen & Anwenden

Samstag, 20. März 2010

Udo Boppré, 5. Dan, Vize-Europameister Kata

Marco Ennemoser, 4. Dan, ehem. KVBW-Landestrainer Kata

Andreas Ginger, 4. Dan, KVBW-Stützpunktrainer Kata

Walter Gomm, 5. Dan, Gesundheitstrainer, Karatelehrer

Lehrgangsort Sporthalle Allmandring auf dem Unigelände Stuttgart-Vaihingen
Allmandring 28, 70569 Stuttgart

Info <http://www.ukd-stuttgart.de>, Yvonne.Grewin@ukd-stuttgart.de

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
11:00 - 11:15	Aufwärmen		
11:15 - 12:15	Heian Shodan Heian Nidan <i>Walter: Vertiefen</i>	Unsu <i>Marco: Erlernen</i>	Enpi <i>Udo: Erlernen & Anwenden</i>
12:15 - 12:30	Ab/Aufwärmen		
12:30 - 13:30	Saifa ¹ <i>Andreas: Erlernen & Anwenden</i>	Bassai-Dai (Shotokan) <i>Walter: Erlernen</i>	Meikyo <i>Udo: Erlernen</i>
13:30 - 14:30	Mittagspause		Kyu Prüfungen
14:30 - 14:45	Aufwärmen		
14:45 - 15:45	Hangetsu <i>Udo: Erlernen & Vertiefen</i>	Bassai-Dai (Shito-Ryu) ² <i>Andreas: Erlernen & Anwenden</i>	Kanku-Dai <i>Marco: Vertiefen & Anwenden</i>
15:45 - 16:00	Ab/Aufwärmen		
16:00 - 17:00	Sanchin ³ <i>Andreas: Erlernen & Vertiefen</i>	Heian Yondan <i>Marco: Erlernen & Anwenden</i>	Jion <i>Walter: Vertiefen & Anwenden</i>
17:00 - 17:15	Abwärmen		

Erlernen: Anfängerniveau
Vertiefen: Fortgeschrittenes Niveau
Anwenden: Bunkai

¹ Goju-Ryu Kata, Niveau entsprechend Grün- und Blaugurt
² Shito-Ryu-Variante der Bassai-Dai, auch Passai genannt
³ Goju-Ryu Atemkata, Niveau entspr. Blau- bis Schwarzgurt

Prüfung Im Rahmen des Lehrgangs finden Kyu-Prüfungen (Shotokan/Stiloffen) statt.
Urkunden und Marken sind vorhanden (12 EUR)
Anmeldung zur Prüfung bei Yvonne Grewin (Yvonne.Grewin@ukd-stuttgart.de).

Lehrgangsgebühr ab 16 Jahren: 20 € bis 16 Jahren: 12 €

Bewirtung Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Ausrichter Uni Karate Dojo Stuttgart e.V.

Haftung Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.