



Uni Karate Dojo
Stuttgart e.V.

6. Stuttgarter Kata Tag

Erlernen, Vertiefen & Anwenden

Samstag, 17. März 2012

Udo Boppré, 5. Dan, Regio-Stützpunktrainer Kata, KVBW

Michael Schölz, 5. Dan, Landestrainer Kata, BKB

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

Andreas Ginger, 4. Dan, Landes-Stützpunktrainer Kata, KVBW

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	Sochin <i>Marco: Erlernen</i>	Gekisai Dai Ichi & Ni¹ <i>Andreas: Erlernen</i>	Kanku-Dai <i>Udo: Erlernen</i>
12:15 - 12:30	Ab/Aufwärmen		
12:30 - 13:30	Sochin <i>Marco: Vertiefen & Anwenden</i>	Heian Yondan <i>Michael: Erlernen</i>	Kanku-Dai <i>Udo: Vertiefen & Anwenden</i>
13:30 - 14:30	Mittagspause		
14:30 - 14:45	Aufwärmen		
14:45 - 15:45	Unsu <i>Michael: Erlernen</i>	Tekki Shodan <i>Marco: Erlernen</i>	Seienchin² <i>Andreas: Erlernen</i>
15:45 - 16:00	Ab/Aufwärmen		
16:00 - 17:00	Unsu <i>Michael: Vertiefen & Anwenden</i>	Heian Nidan <i>Udo: Vertiefen & Anwenden</i>	Seienchin² <i>Andreas: Vertiefen & Anwenden</i>
17:00 - 17:30	PMR (Progressive Muskelentspannung) Andreas		

Erlernen: Anfängerniveau 1 Goju-Ryu Kata, Niveau entspricht Unterstufe

Vertiefen: Fortgeschrittenes Niveau 2 Goju-Ryu Kata, Niveau entspricht Oberstufe

Anwenden: Bunkai

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.