

Der Licher Kata-Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit, bis zu sechs frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen.

Info:

Karate Dojo Lich e.V.
Bahnhofstrasse 2, 35423 Lich
Tel. 06404-63744

Veranstaltungsort:

Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Kirchhofsgasse 24, 35423 Lich

Bankverbindung:

Karate Dojo Lich e.V.
Volksbank Mittelhessen
IBAN DE79 5139 0000 0074 3784 47

Voranmeldung:

Telefonisch oder per E-mail an event@karate-lich.de bis zum **27.08.2019** (Zahlungseingang). Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmer/innen gibt es eine zusätzliche Freikarte!

Lehrgangsgebühr:	mit Voranmeldung	ohne Voranmeldung
Kinder bis 14 Jahre	15,-	18,-
Erwachsene	22,-	25,-

Mit der Anmeldung, Teilnahme und dem Besuch am Licher Kata-Marathon (als Teilnehmer sowie als Zuschauer) wird das Einverständnis zu späteren Veröffentlichung von Fotos und Filmen erteilt!

Termine 2019:

9. November 2019 11. Norddeutscher Kata-Marathon in Alfeld/Leine



Erhalte **bis zu 20,- € Rabatt** und **ein exklusives Geschenk** beim Kauf eines SaikoSports-Karateanzugs - nur gültig während des Licher Kata-Marathons.

17. Licher Kata-Marathon

31. August 2019



Bernhard Milner
9. Dan Shotokan
Landesstilrichtungsreferent KDNW



Detlef Herbst
7. Dan Shotokan
A-Trainer



Christian Bonsiep
5. Dan Shotokan
A-Trainer
Leistungssportreferent HFK

Moh'd Abu Wahib
5. Dan Shotokan
A-Trainer
Landestrainer BKB

Benjamin Wolf
4. Dan Shotokan
mehrfacher Worldcup-Sieger
und Deutscher Meister

	Halle 1	Halle 2	Halle 3 (Mattenhalle)
9.30 - 9.45	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
9.45 - 10.45	Heian Yondan	Sochin	Enpi
11.00 - 12.00	Heian Nidan	Bassai Dai	Unsu (Für Prüfung und Wettkampf)
12.15 - 13.15	Tekki Shodan	Jion	Teach The Trainer
13.15 - 14.30	Mittagspause		
14.30 - 15.30	Heian Godan	Tekki Sandan	Gojushiho Sho
15.45 - 16.45	Hangetsu	Gankaku Sho	Kanku Dai (Für Prüfung und Wettkampf)
17.00 - 18.00	Heian Sandan	Chinte	Kanku Sho
ab 18.15	Kyu-Prüfungen		

Teach The Trainer:

„Konstant-, Block- und variables Lernen am Beispiel Sprünge“ - für Trainer ab 3. Kyu