

Der Bonner 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.

Bei Voranmeldung per Email gibt es ab 10 Teilnehmern eine Freikarte!

Info:

Karate Club Bushido Bonn 1990 e.V.
Georg Karras
Tel. 0151-15760990
bushido.bonn@t-online.de



Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Veranstaltungsort:

Sportpark Pennefeld
Mallwitzstrasse
53177 Bonn - Bad Godesberg
Navi-Adresse für den Parkplatz:
Kortrijker Str. 1

Lehrgangsgebühr:

Kinder bis 14 Jahre	25,- €
Erwachsene	30,- €

3. Bonner Kata-Marathon

8. April 2023



Georg Karras
7. Dan Shotokan
Landesprüferreferent KDNW



Detlef Herbst
7. Dan Shotokan
A-Trainer



Benjamin Wolf
4. Dan Shotokan
Worldcup Sieger und Deutscher Meister



Christian Karras
5. Dan Shotokan
Landestrainer KDNW

	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 3</u>
9.45 - 10.00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
10.00 - 11.00	Heian Nidan	Jion	Sochin
11.15 - 12.15	Heian Godan	Tekki Sandan	Unsu
12.30 - 13.30	Bassai Dai	Kanku Dai	Teach The Trainer
13.30 - 14.30	Mittagspause		
14.30 - 15.30	Heian Sandan	Enpi	Kanku Sho
15.45 - 16.45	Tekki Shodan	Jitte	Gankaku
17.00 - 18.00	Heian Yondan	Wankan	Gojushiho Dai
ab 18.15	Kyu-Prüfungen (bitte per Email anmelden)		

Teach The Trainer:

"Methodischer Aufbau eines Sequenztrainings zur Katavorführung" - für Trainer ab 3. Kyu.
 Teilnahme an der TTT-Einheit nur mit Voranmeldung per Mail an bushido.bonn@t-online.de möglich.