

SOK-KARATE-LEHRGANG UND DAN-PRÜFUNG SOK BIS 5. DAN



Ausrichter: Karate-Abteilung des SV Bollendorf

Samstag, 24.05.2025

Turnhalle-Bollendorf Im Sauerstaden 54669 Bollendorf

Offen für alle Stilrichtungen

Lehrgangsleiter: Marcus Gutzmer 7. Dan

Landestrainer Kata und SOK Stilrichtungsreferent im RKV.

Lehrgangstehmen: 9-6 Kyu Heian Kata's (Form und Anwendung)

Auswahl der Kata richtet sich nach den Teilnehmern.

5 Kyu-Dan Kata Nijushiho (Form und Anwendung)

TRAININGSZEITEN 9.-6.KYU

10:00- 11:30 UHR KIHON AUS KATA

14:00- 15:30 UHR KATA FORM UND ANWENDUNG

TRAININGSZEITEN 5.KYU-DAN

11:30- 13:00 UHR KIHON AUS NIJUSHIHO

15:30- 17:00 UHR NIJUSHIHO FORM UND ANWENDUNG

Prüfungen bis 1Kyu SOK/Shotokan im Anschluss an die letzte Trainingseinheit

Um Voranmeldung wird gebeten. Prüfungsmarken bitte mitbringen.

Ab ca. 18.00 Uhr Dan-Prüfungen.

LEHRGANGSGEBÜHR: 25,- Euro (20,-Euro für Kinder bis 14 Jahre)

HAFTUNG: Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung. Mit der Teilnahme erklären die Teilnehmer sich damit einverstanden, dass Film und Bilder von ihnen veröffentlicht werden dürfen.

BEWIRTUNG: Für das leibliche Wohl in der Halle ist gesorgt.

Info: Peter Willems Tel.001712654610 oder PetWillems@aol.com