



Karate-Lehrgang Hermsdorf



Intensivseminar Kata und Bunkai

30.05. – 31.05.2026

mit

Martin Knopf

6. Dan SOK
A-Trainer SV
B-Trainer GP & LS
A-Prüfer

Karl-Heinz Griebenow

7. Dan Shotokan
Diplom- Karatelehrer (DOSB)
B-Trainer
A-Prüfer

Dirk Ebersbach

5. Dan Shotokan
B-Trainer
B-Prüfer

	Anfang	Ende	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
			Empfehlung:	Empfehlung:	Empfehlung:
			Anfänger bis 4 Kyu	ab 6. Kyu	ab 3. Kyu
Samstag	10:00	- 11:15	Heian Nidan	Ji'in	Bassai Sho
	11:30	- 12:45	Heian Yondan	Sochin	Tekki Nidan
	Mittagspause				
	13:30	- 14:45	Heian Nidan	Ji'in	Tekki Nidan
	15:00	- 16:15	Heian Yondan	Sochin	Wankan
	16:30	- 17:45	Heian Godan	Wankan	Ji'in
	ab	18:00	Kyu - Prüfung		
Sonntag	Anfang	Ende	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
	10:00	- 11:15	Heian Sandan	Sochin	Bassai Sho
	11:30	- 12:45	Heian Nidan	Bassai Sho	Wankan

Drei Trainer bedeuten drei verschiedene Blickwinkel auf ein und dieselbe Kata. Jede Kata ist daher mehrfach im Programm, um sowohl den Ablauf, als auch die Anwendungen intensiv zu behandeln.

Veranstalter: SV Hermsdorf, Abteilung Karate
 Adresse: An der Sporthalle 1, 07629 Hermsdorf
 Kontakt: weiserebs@web.de
 Übernachtung: Kostenlos in der Turnhalle ab Freitagabend möglich
 Teilnahmegebühr: Kinder bis einschließlich 13 Jahre **20,00** Euro
 Jugendliche/ Erwachsene ab 14 Jahre **25,00** Euro

Prüfungen: Kyu-Prüfungen (Shotokan, SOK) am Samstag ab 18:00 Uhr. Es muss eine schriftliche Prüfungserlaubnis vom eigenen Dojo vorgelegt werden.

Verpflegung: Während des gesamten Lehrgangs werden diverse Köstlichkeiten für den Verzehr angeboten.

Für Samstagabend ist eine Lehrgangsfete mit Buffet und Unterhaltungsprogramm geplant. Bitte meldet euch für das Buffet vorher an, damit wir ausreichend planen können.

Ausrichter und Veranstalter lehnen die Haftung für Personen- und Sachschäden jeglicher Art ab. Die Teilnehmer willigen ein, dass Bilder für Vereinszwecke genutzt werden dürfen.