

# SHOTOKAN-KARATE-LEHRGANG

am 12. Dezember 2009 in Leipzig

**FRANK BERENDT**

**4. DAN SHOTOKAN Karate**

**THEMA: KATA / BUNKAI**

- Ort:** Dokan Dojo, Spinnereistraße 7, Haus 11 B (Leipzig Plagwitz)
- Ablauf:** **09.00 – 9.20 Uhr** **Anmeldung Gruppe A**  
**09.30 – 11.00 Uhr** **9. - 6. Kyu**  
HEIAN NIDAN / HEIAN SANDAN  
Kataspezifische Bewegungsschwerpunkte sowie Anwendungsbeispiele
- 11.10 – 11.25 Uhr** **Anmeldung Gruppe B**  
**11.30 – 13.00 Uhr** **5. Kyu – Dan**  
NIJUSHIHO  
Ablauf und Bewegungsschwerpunkte
- 14.00 – 15.30 Uhr** **Gruppe A**  
HEIAN YONDAN / HEIAN GODAN  
Kataspezifische Bewegungsschwerpunkte sowie Anwendungsbeispiele
- 15.30 – 17.00 Uhr** **Gruppe B**  
NIJUSHIHO  
Bewegungsschwerpunkte sowie Anwendungsbeispiele
- ab 17.30** **Prüfung bis 1. Kyu DKV**  
Dojomitglieder bitte 1 Woche vor Prüfung bei Frank Berendt (Prüfer) melden
- Kosten:** 10 Euro
- Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keine Haftung
- Ausrichter:** **DOKAN – DOJO**  
**SHOTOKAN – KARATE – LEIPZIG im SV AUTOMATION**  
[www.Shotokan-Karate-Leipzig.de](http://www.Shotokan-Karate-Leipzig.de)
- Wichtig!** Interessierte Nichtmitglieder des Shotokan-Karate-Leipzig Dokan Dojo zwecks Planung bis max. 1 Woche vorher per Mail oder Tel. anmelden
- Kontakt:** Frank Berendt Tel.: 0341/3081897 / 0178/1804284  
Email. frankberendt@web.de

