



# 6. SHOTOKANTAG

IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND - 2022



BERNHARD MILNER 9.DAN

ROLAND LOWINGER 9.DAN

GUNAR WEICHERT 8.DAN

Klaus BITSCH 7.DAN

ANTONIO DIONISIO 7.DAN

DETLEF HERBST 7.DAN

SILVIA SCHNABEL 5.DAN

SAMAD AZADI 6.DAN

MOHAMMED ABU WAHIB 5.DAN

CHRISTINE BERNSTEIN 4.DAN

	Halle 1 7. - 4. Kyu	Halle 2 3. - 1. Kyu	Halle 3 ab 1. Dan
ab 09:00	Eintreffen		
09:15 - 10:00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmern		
10:00 - 11:00	Kata „Heian Yondan und Bunkai“	Faszienverklebungen lösen u. Hilfe zur Selbsthilfe	Traditionelle Grundschule und Jyu-Ippon Kumite
11:15 - 12:15	Methodischer Aufbau für das Partnertraining	Empi + Bunkai	Tekki Sandan + Bunkai
12:30 - 13:30	Wankan	Chinte	Aktion- und Reaktionstraining am Partner
13:30 - 14:45	Pause/Buffer		14:00 - 14:45 Für Prüfer: Elemente aus der modifizierten Prüfungsordnung
14:45 - 15:45	Hüfteinsatz im Kihon und am Partner	Trainingsbaukasten Technik u. Timing	Meykio und Meykio-Nidan
16:00 - 17:00	Tekki Shodan + Bunkai	Jiin + Bunkai	vom Okuri Ippon Kumite zum Jyu-Kumite
17:15 - 18:15	Heian Godan + Bunkai	Timingsübungen im Kumite	Gojushiho Sho
18:15 - 18:45	Alle Gruppen zusammen: Gesamtkörperspannung, Gesamtkörperbewegung, Fokussieren auf den Punkt		

Die Shotokan-Stilrichtung im DKV lädt hiermit zu einem besonderen Lehrgangsereignis ein.

Im Zeichen des Tigers gibt es an einem Tag ein kompaktes und vielfältiges Lehrgangsangebot mit spezieller Ausrichtung auf den Shotokan-Stil.

Die Stilrichtung Shotokan bietet die Möglichkeit am Shotokan-Tag, in dieses ursprüngliche Karate, das noch den Samurai-Geist spüren lässt, einzutauchen.

Die Einladung zum 6. Shotokan-Tag, für den viele renommierte Trainer gewonnen werden konnten, richtet sich an Nachwuchs-Karateka ebenso wie an erfahrene Danträger/innen und Trainer/innen, die über Jahrzehnte ihrer Stilrichtung treu verbunden geblieben sind und diese Verbundenheit in der Begegnung mit alten Weggefährten neu beleben wollen.

Während der Pause gemütliches Beisammensein bei einem Mittagessen (Kostenlos)

## TRAINING IM ZEICHEN DES TIGERS

15. Oktober 2022

Lich/Hessen

Sporthalle der  
Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Kirchhofgasse 24  
35423 Lich/Hessen

Der Lehrgang ist kostenlos

Kontakt:  
Bundesstilrichtungsreferent  
Shotokan  
Roland Lowinger  
Mobil 0171-2857540  
Lowinger@t-online.de

Es gelten an diesen Tag die vorgeschriebenen Corona Regularien!

Es besteht die Möglichkeit, am 14.10.2022 im Karate Dojo Lich von 18:00-19:00 Uhr an einem Vorbereitungstraining für die Danprüfungen teilzunehmen. Anmeldungen erforderlich bis zum 09.10.2022 bei: R. Lowinger 0171-2857540 oder Lowinger@t-online.de

Freitag 14.10.2022  
ab 19:00 Uhr  
Danprüfungen

Danprüfungen vom 5. bis 8. Dan  
im Karate Dojo Lich e.V.  
Bahnhofstr. 2  
35423 Lich/Hessen

