



Verbandsübergreifender Shotokan-Karate-Lehrgang 6. April 2019 in St. Augustin



Anika Lapp (5. DAN)
Jörg Höfer-Kopka (5. DAN)



Dreifach-Sporthalle St. Augustin
Rhein-Sieg-Gymnasium
An der Post 80, 53757 St. Augustin

Kosten:
Kinder bis 16 Jahre: 15,00 €
Jugendliche & Erwachsene : 20,00 €

Für Verpflegung wird gesorgt –
kleine Spenden dafür sind erwünscht

Kyu – Prüfung nach dem Lehrgang
(DJKB + DKV)

Die Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.
Mit der Teilnahme erklärt sich der/die Teilnehmer/in mit der Veröffentlichung
seiner/ihrer Bilder- und Videorechte im Rahmen
der Berichterstattung einverstanden.

Weitere Informationen: www.karate-sanktaugustin.de / www.karate-schule-troisdorf.de

--Thema des Lehrgangs--

Oberstufe: Kata und Bunkai - Nijushiho
Unterstufe Kata und Bunkai - Heian Godan

--Lehrgangsablauf--

Beginn

10:00 – 10:15 Uhr Gemeinsames Aufwärmtraining

10:15 – 11:30 Uhr Oberstufe Jörg Höfer-Kopka

10:15 – 11:30 Uhr Unterstufe Anika Lapp

11:45 – 13:00 Uhr Oberstufe Anika Lapp

11:45 – 13:00 Uhr Unterstufe Jörg Höfer-Kopka

Pause

14:00 – 14:15 Uhr Gemeinsames Aufwärmtraining

14:15 – 15:15 Uhr Oberstufe Jörg Höfer-Kopka

14:15 – 15:15 Uhr Unterstufe Anika Lapp

Wechsel

15:20 – 16:30 Uhr Oberstufe Anika Lapp

15:20 – 16:30 Uhr Unterstufe Jörg Höfer-Kopka

Ab 16:50 Uhr KYU Prüfungen

Prüfungsgebühr: 12,00 €

Prüfungen bis 10 Tage vor Lehrgang anmelden unter : 0152 51 44 38 02