

30.!!! Intensivlehrgang 2012 in Lebach

**Veranstalter und
Ausrichter:** Karate Dojo Lebach e. V.

**Information
und** Roman Adam, 5. Dan Shotokan
Am Pfeifferwald 84

Telefon: 06894 570635

Lehrgangsleitung: 66386 St. Ingbert-Rohrbach

Info: karate-ingo.de

Datum: **Mittwoch, 27. Juni bis Sonntag, 01. Juli 2012**

Ort: Johannes Kepler Halle im Internat (wie immer)
Zufahrt: Dillinger Str., Schlesierallee, Str. der Weißen Rose, im Busbahnhof
rechts, gleich wieder rechts bis zur Halle

**Trainings-
schwerpunkte:** Grundlagen des Karate-Do und Kata-Anwendung (Bunkai)
Anpassung der Techniken für ältere Karatekas (Jukuren)

Kata: 1. Gruppe: **Hangetsu**
2. Gruppe: **Chinte**

Trainingszeiten: **Mittwoch, 27. 06. 2012**
Donnerstag, 28. 06. 2012
Freitag, 29. 06. 2012

18.00 Uhr - 19.30 Uhr: 9. bis 1. Kyu
19.30 Uhr - 21.00 Uhr: ab 3. Kyu

Samstag, 30. 06. 2012

15.00 Uhr - 16.30 Uhr: 9. bis 1. Kyu
16.30 Uhr - 18.00 Uhr: ab 3. Kyu

Sonntag, 01. 07. 2012

10.00 Uhr - 11.30 Uhr: Meditationstraining für alle

Prüfungen: **Samstag, 30. 06. 2012**

18.30 Uhr: Dan-Prüfung des DKV bis 4. Dan

Prüfer: Gottfried Gräbner und Roman Adam

Nach Bedarf: zentrale Shotokan-Kyu-Prüfung des SKV vom 9. bis zum 1. Kyu

Lehrgangsfest: **Samstag, 30. 06. 2012**

wie immer gemütlicher Umtrunk mit Lyoner nach dem Training (Prüfung)

Lehrgangsgebühr: € 20,00

Haftungsausschluss: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!