

9. Berliner Kata-Marathon

am Samstag, dem 26. April 2014

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:30 – 09:45	Gemeinsames Aufwärmen		
09:45 - 10:45	Heian Yondan	Kanku Dai	Gojushiho Dai
11:00 – 12:00	Heian Nidan	Sochin	Bassai Sho
12:15 – 13:15	Heian Godan	Hangetsu	Jitte
13:15 – 13:45	Mittagspause		
13:45 - 14:45	Tekki Shodan	Bassai Dai	Unsu
15:00 – 16:00	Heian Sandan	Empi	Gangaku
16:15 – 17:15	Bunkai* Unterstufe	Bunkai* Mittelstufe	Bunkai Oberstufe
nach der letzten Einheit	Prüfung bis 1. Kyu	Gemeinsames Cool Down	

*) **Bunkai:** Anwendungsorientierte Vermittlung von Kata-Sequenzen und -prinzipien entsprechend dem sportartspezifischen Leistungsstand

Trainer: **Detlef Herbst** 6. Dan, A-Trainer, A-Prüfer, Millenniums-Trainer
Benjamin Wolf 3. Dan, Millenniums-Trainer
Christian Bonsiep 4. Dan, B-Trainer, B-Prüfer;
Jens Bussweiler, 3. Dan, A-Trainer, B-Prüfer;
Sascha Marth 3. Dan, B-Trainer, B-Prüfer



Veranstalter: Berliner Karate Verband e.V.

Ausrichter: Tung Dojo e.V., c/o Monika Steinmetz, Tel: 030/ 48 49 61 12
Fax: 030/ 48 49 53 03, monika@tungdojo.de, www.tungdojo.de

Ort: Flatow-Halle, Vor dem Schlesischen Tor 1, 10997 Berlin
(U1 Schlesisches Tor)

Eintritt: 20,00 €, ermäßigt 13,00 € (Hartz-IV-Empfänger, Empfänger von Grundsicherung etc, Rentner und Schüler bis 16 Jahre)

Prüfung: bis 1. Kyu, Prüfungsmarken vorhanden.

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.