



Prüfungslehrgang und Prüfungsvorbereitung mit Detlef Krüger 6. Dan JKA am 14.12.2019

JKA-Vizeweltmeister 1994, WKC-Weltmeister 1997 und 2001

Kihon – Kata – Schwerpunkt Kumite

Beschreibung des Lehrgangs / Zielgruppe

Diese Lehrgänge sollen die Prüflinge in die Lage versetzen, sich bei allen Anforderungen der Prüfungsordnung sicher zu fühlen. Durch eine zielgerichtete umfassende Vorbereitung in allen Bereichen soll die Prüfung nicht mehr als Schwelle zum Erreichen des nächsten Grades wahrgenommen werden, sondern als Bestätigung einer Entwicklung und dem damit einhergehenden Leistungsniveau. Anwärter zu **jeder** Graduierung können an diesem ausführlichen Seminar teilnehmen. Ggf. kann nach dem Lehrgang eine Prüfung zum nächsten Grad abgelegt werden.

Zeiteinteilung

10.00 – 11.00 Uhr	Kihon I, Kata I
11.00 – 12.00 Uhr	Kumite I
15.00 – 16.00 Uhr	Kihon II, Kata II
16.00 – 17.00 Uhr	Kumite II

Prüfungen zu allen Kyugraden im Anschluss an das Training

Gebühr und Zusatzleistungen:

Die Lehrgangsgebühr beträgt **40,00 €**. Nach jedem Training steht die **Sauna** für alle Teilnehmer zur Verfügung. **Übernachtung** ist im Dojo möglich / Preis auf Anfrage, **Prüfungsmarken und -Urkunden bitte mitbringen**

Termine und Voranmeldung:

Diese Lehrgänge sollen eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern haben. Zur Qualitätssicherung wird die Trainingsgruppe aus ca. 30 Teilnehmern bestehen. Daher bitten wir um **verbindliche** Voranmeldung per email. Die Termine sind einzusehen unter: <http://www.shotokan-herford.de/detlef-krueger/karate-lehrgaenge>

Lehrgangsort und Infos:

Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford / www.shotokan-herford.de
05221 – 692121 oder 0172 – 9239663 / email: krueger@sportstudio-shotokan.de
Hotels: www.herford.de/Freizeit-Kultur/Tourismus/%C3%9Cbernachten/Hotels

Erläuterung zu den Trainingseinheiten:

	Kihon	Kata	Kumite
I	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Techniken (+ Kombis)	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Katas	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Formen
II	Weiterführende Technikscherpunkte	Die individuellen Wahlkatas (Tokui Kata)	Weiterführende Kumite-Aspekte

Haftungsausschluss: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.