

Vereins-Kata-Lehrgang Cottbus

-Shotokan Karate/ Oyama Karate-

Datum **04.Februar 2023**
Samstag 09.30- ca. 18.00Uhr

Ort **03048 Cottbus**
Turnhalle Luther Straße 15

Kosten **10 EUR p.P.**

Shotokan Karate **Sensei Christina Herold 6. Dan**
Sensei Stephan Bertram 2. Dan
Sensei Michelle Herold 1. Dan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Tekki Shodan und Nidan
- Einzelne Anwendungen

Oyama Karate **Sensei Christina Herold 3. Dan**
Martin Schorrardt 2. Kyu
- Kihon Kata Sono Ichi
- Kihon Kata Sono Ni
- Kihon Kata Sono San

Vereinslehrgang Cottbus/ Brandenburg

Zeitplan: 09:30 Uhr bis 09:45 Uhr Anmeldung

Zeit	1. Teil Halle Shotokan	2. Teil Halle Oyama Karate
10:00- 10:50	Heian Nidan 10.- 7. Kyu	Kihon Kata Sono Ichi Kihon Kata Sono Ni
11:00- 11:50	Tekki Nidan 6. Kyu- 1. Dan	
12:00- 12:50	Heian Shodan 10.- 8. Kyu Heian Sandan 7. Kyu	Kihon Kata Sono San
13:00- 13:50	Tekki Nidan Tekki Shodan 6. Kyu- 1. Dan	
14:00- 14:30	Pause	
14:30- 15:20	Heian Nidan 10.- 8. Kyu Heian Sandan 7. Kyu	Kihon Kata Sono San
15:30- 16:20	Tekki Anwendungen 6. Kyu- 1. Dan	
16:30- 17:10	Wiederholung Heian Kata 10.- 7. Kyu	Wiederholung Kihon Kata
17:20- 17:50	Wiederholung Tekki Kata Ab 6. Kyu	