



Karate Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Mitglied im DKV und DOSB



5. Shotokan-Tag im KDNW am 11.06.2022 in Bochum

Dreifach-Halle der Maria-Sibylla-Merian-Gesamtschule

Lohackerstraße 9a in 44867 Bochum

**kostenlos ab 6. Kyu unter Beachtung der gültigen Corona-Regeln
mit den KDNW-Trainerinnen und Trainer:**

Bernhard Milner	9. Dan	Johannes Bracke	6. Dan
Georg Karras	7. Dan	Hardy Berscheid	6. Dan
Wolfgang Henkel	7. Dan	Tim Milner	5. Dan
Frawi Tönnis	6. Dan	Eva Mona Altmann	4. Dan

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 - 10:45 Uhr	Eva Mona Altmann Bewertungskriterien Shotokan Kata	Georg Karras Kata Gankaku	Wolfgang Henkel SV-Bunkai Chinte
11:00 - 11:45 Uhr	Tim Milner vom Kihon zum Kumite	Johannes Bracke Spaß beim Kumite	Frawi Tönnis Gojushiho Sho Sequenzen+Ablauf
12:00 - 12:45 Uhr	Hardy Berscheid Wendungen und Drehungen in Katas	Wolfgang Henkel SV-Bunkai Nijushiho	Bernhard Milner Kata Heian Godan
12:45 - 14:00 Uhr	Pause		
14:00 - 15:00 Uhr	Diskussions-Runde mit den Trainerinnen und Trainer		
15:00 - 15:45 Uhr	Bernhard Milner Gohon u. Sanbon- Kumitevarianten	Frawi Tönnis Athletik Kata Breitensport	Tim Milner Taktik im Wettkampf Kumite
16:00 - 16:45 Uhr	Hardy Berscheid Gleichgewicht in Katas	Georg Karras Bunkai Gankaku	Johannes Bracke Spaß beim Kumite