

Der Bonner Kata-Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit bis zu sechs frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen. Bei Voranmeldung per Email gibt es ab 10 Teilnehmern eine Freikarte!

Info:

Karate Club Bushido Bonn 1990 e.V.
Georg Karras
Tel. 0151-15760990
bushido.bonn@t-online.de



Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Veranstaltungsort:

Dreifachturnhalle Elisabeth
Selbert - Gesamtschule
Elisabeth-Selbert-Allee 50,
53175 Bonn

Lehrgangsgebühr:

Kinder bis 14 Jahre	30,- €
Erwachsene	35,- €

5. Bonner Kata-Marathon 19. April 2025



Georg Karras
8. Dan Shotokan
Landesprüferreferent KDNW



Bernhard Milner
9. Dan Shotokan
Landesstilrichtungsreferent KDNW



Detlef Herbst
7. Dan Shotokan
A-Trainer



Tim Milner
5. Dan Shotokan
Bundestrainer-Assistent



Christian Karras
5. Dan Shotokan
Landestrainer KDNW

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9.45 - 10.00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
10.00 - 11.00	Heian Nidan	Jion	Gojushiho Dai
11.15 - 12.15	Heian Godan	Nijushiho	Unsu
12.30 - 13.30	Bassai Dai	Kanku Dai	TTT
13.30 - 14.30	Mittagspause		
14.30 - 15.30	Heian Sandan	Enpi	Gojushiho Sho
15.45 - 16.45	Meikyu	Sochin	Gankaku
17.00 - 18.00	Heian Yondan	Bassai Sho	Kanku Sho
ab 18.15	Kyu-Prüfungen (Nach Anmeldung)		

Teach The Trainer:

"Methoden zum sicheren Vorführungsrhythmus" - für Trainer ab 3. Kyu.

Teilnahme an der TTT-Einheit nur mit Voranmeldung per Mail an bushido.bonn@t-online.de möglich.