

# DAN-PRÜFUNG-VORBEREITUNGS- UND KATA-KURS

MIT BRUNO TRACHSEL 7. DAN



**Sonntag, 22. Oktober 2017**

## Kursinhalte

### Dan-Vorbereitungs-Kurs

#### Kihon

Hier werden die Prüfungsprogramme für die Stufen 1. – 3. Dan trainiert und wenn nötig korrigiert. Die Teilnehmer erhalten Tipps, wie sie einzelne Techniken noch verbessern können.

#### Kumite

In den jeweiligen Modulen werden die prüfungsrelevanten Kumiteformen trainiert. Den Teilnehmern wird gezeigt, wo sie sich noch verbessern können.

### Kata Kurse

Hauptthema in diesen Kursen sind die an den Prüfungen verlangten Shitei-Katas. Im Modul 2 werden die Katas Heian 1-5 und Tekki 1 unterrichtet. Im Modul 3, Bassai Dai, Jion, Empi und Kanku Dai. Die Abläufe der Katas sollten die Teilnehmer kennen. An diesen Kursen wird hauptsächlich an den Details gearbeitet.

## Die 4 Module

Modul 1\* Kihon und Kumite für 1. Dan

Modul 2 Heian 1-5 und Tekki 1

Modul 3 Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Modul 4\* Kihon und Kumite 2. + 3. Dan

Die Module 1 + 4, welche mit einem \* gekennzeichnet sind, können nur zusammen mit dem dazugehörigen Kata-Modul besucht werden. Nur die Kata Module 2 + 3 können einzeln gebucht werden.

## Trainingszeiten

Modul 1 09.15-10.30

Modul 2 10.35-11.35

Modul 3 11.40-12.40

Modul 4 12.45-14.00

## Ort

Kenseikan Karate-Do Thun,  
Tempelstrasse 20, 3608 Thun

## Preise

Erwachsene/ Kinder bis 15 J/Familien max.

Mehrere Module: 35.- / 25.- / 70.-

1 Kata Modul: 25.- / 15.- / 50.-

**Bezahlung bar vor Ort**