

Shotokan Symposium 2019

mit Wolf-Dieter **Wichmann** (9.Dan)
und Alfred **Heubeck** (7. Dan)

91207 Lauf

19. Oktober 2019

Veranstalter: TSV-Lauf Abt. Karate www.karate-lauf.de

Ort: Vereinssporthalle, Röthenbacher Straße 61, 91207 Lauf an der Pegnitz

Teilnehmer: Trainer, Prüfer, Karateka mit Interesse an Trainingsmethodik und –Didaktik des modernen und traditionellen Shotokan Karate **ab 3.Kyu.**

Inhalt: 5 Zeitstunden
Grundlagen des Shotokan Karate in alten und modernen Trainingsformen
Anrechnung von **5 UE** auf Verlängerung von **Übungsleiter-** und **Trainerlizenz**

Zeiten: **12:00 – 14:00 Die Fußtechniken unter biomechanischen Grundsätzen**
Grundformen, korrekte Ausführung, biomechanische Ansätze zum Schutz von Gelenk und Muskulatur
Theorie und Praxis

14:00 – 15:00
Fragen zur Prüfung mit Alfred Heubeck (1. Teil)

16:30 – 18:30 Erlernen einer Kata durch Bunkai:
Über die Anwendung der Technik zur Kata

18:30 – 19:30
Fragen zur Prüfung mit Alfred Heubeck (2. Teil)

Gebühr: 30.- € - vor Ort zu entrichten
(**nicht Danträger 25,-€**)

Sonstiges: Haftungsausschluss des Veranstalters

Info: Markus Popp post@weideanger.de