



# Shotokan Karate Hausheim e.V. im BLSV e.V.



## 20 – Jahre Shotokan Karate Hausheim Jubiläumslehrgang am 31.10.2009

Lehrgangsprogramm:

	Fortgeschrittene ab 3. Kyu	Anfänger ab 9. Kyu
10.00 – 11.00 Uhr	Kata- Bunkai <i>Alfred Heubeck</i>	Kata- Bunkai <i>Alfred Heubeck</i>
11.00 – 12.00 Uhr	Kumite- Formen <i>Harald Strauß</i>	Basics in Kihon und Kumite <i>Erich Bilska</i>
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause	
13.00 – 13.15 Uhr	Begrüßung, Rückblick	<i>Alfred Heubeck</i>
13.15 – 14.15 Uhr	Kata Kaminaru <i>Reiner Thiemel</i>	Kihon und Kumite- Formen <i>Harald Strauß</i> 90min (bis etwa 14.45 Uhr)
14.15 – 15.15	Kampfkombinationen, Kampf gegen mehrere Gegner <i>Erich Bilska</i>	
ab etwa 15.45 bis etwa 19.00 Uhr	Danprüfung: <i>Harald Strauß, Erich Bilska, Alfred Heubeck</i>	evtl. bei Bedarf: Kyu- Prüfung <i>Wolfgang Muth</i>

Anschließend kleine Feier im „Dolce Vita“ Neumarkter Straße Berg

Für die Mittagspause werden Getränke und belegte Brötchen bereitgestellt.

Ort: Schulturnhalle Berg, 92348 Berg, Schulstraße

Ansprechpartner: Alfred Heubeck  
Tel. 09189-7344 Fax 09189-7344  
email: [alfred\\_heubeck@hotmail.com](mailto:alfred_heubeck@hotmail.com)

LG- Gebühr: freiwillig 10,-€  
Anmeldung: direkt in der Halle

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung

