

# Shotokan-Karate-Dojo Montabaur

diesmal mit Shotokan  
Dan-Prüfung!

## Karate-Lehrgang „Karate-Total!“

**Katas Heian-Godan Kanku-Dai Gojushiho-Sho und -Dai**  
+ Bunkai + Kumite + Techniktraining + Prüfungsvorbereitung + Einheiten für Kinder

### Samstag 08. März 2025 in Montabaur

09:30 – 09:45 Uhr	Kinder – Begrüßung
09:45 – 10:30 Uhr	Kinder – Teil 1
10:45 – 11:30 Uhr	Kinder – Teil 2
Ab 12:00 Uhr	Kinder – Kyu-Prüfungsmöglichkeit

10:00 – 11:30 Uhr	Kyu-Prüfungsvorbereitung (Kihon, Kumite, Kata)		
Ab 12:00 Uhr	Kyu-Prüfungsmöglichkeit		
13:45 – 14:15 Uhr	Aufwärmen und Begrüßung		
14:15 – 15:00 Uhr	Heian-Godan	Kanku-Dai	Gojushiho-Sho
15:30 – 16:15 Uhr	Kumite Unterst.	Technik	Bunkai Gojushiho
16:45 – 17:30 Uhr	Bunkai Heian-G.	Kumite Oberst.	Gojushiho-Dai

**Kosten** Kinder 15,- € / Erwachsene 20,- €

**Kyu-Prüfungen** — *Bitte vorab anmelden!*

ab 12:00 Uhr

Erwachsene spätestens 11 Uhr da sein (Pässe/Aufwärmen)

Urkunden und Prüfungsmarken sind vorhanden.

Shotokan, SOK und Shito-Ryu möglich

**Dan-Prüfungen (Shotokan)** — *Anmeldung über DKV!*

ab 18:00 Uhr

**Ort** Kreissporthalle I

Von-Bodelschwingh-Straße 31

56410 Montabaur



[www.skdm.de/event](http://www.skdm.de/event)



Rainer Katteluhn (8. Dan)



Marcus Gutzmer (7. Dan)



Marc Janott (4. Dan)



Marcus Rückert (4. Dan)

### Anmerkungen:

Wenn Ihr Euch vorab anmeldet,  
erleichtert Ihr uns die Planung.

Für Verpflegung ist gesorgt.

Während des Lehrgangs werden Foto-/Video-Aufnahmen gemacht.

Diese werden ggf. zur Berichterstattung (Internet, Zeitung usw.) veröffentlicht.

Wenn Ihr nicht mit aufs Bild wollt, teilt uns das bitte zu Beginn des Lehrgangs mit.

Die Haftung des Ausrichters beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.



Ausrichter: Shotokan Karate-Dojo Montabaur

[www.shotokan-karate-montabaur.de](http://www.shotokan-karate-montabaur.de)

Kontakt: Marc Janott / 0177-8231271 / [sportwart@skdm.de](mailto:sportwart@skdm.de)