

Quelle:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Shotokan>



松濤館



# 25.08.2018

## 1. Shotokan Tag in Brandenburg

Kraftwerkstraße 30 | 03222 Lübbenau

Die neue Trainingssaison 2018/2019 beginnt – endlich! Es ist uns gelungen, ein tolles Referententeam zu versammeln, die uns gleich körperlich und mental ordentlich einheizen werden 😊



Für die Shotokaner und alle Interessierten des Landes Brandenburg die ideale Gelegenheit, um gleich am ersten Samstag nach den großen Ferien beim gemeinsamen Trainieren, bei anregenden Pausengesprächen und einem gemütlichen Gedankenaustausch am Grill über Karate im Allgemeinen und Shotokan im Besonderen zu fachsimpeln und zu philosophieren – und es natürlich auch schweißtreibend zu praktizieren 😊 Tja ja, ein gemeinsames Hobby verbindet eben...

Die Stilrichtung Shotokan lädt alle ein, ob Groß, ob Klein, miteinander einen spannenden und abwechslungsreichen Tag ganz im Zeichen des Shotokan-Karate zu verbringen!

## Ablauf

9:30 Uhr	Anreise	
9:50 Uhr	Eröffnung durch den Stilrichtungsreferenten Land Brandenburg	
	Saal 1	Saal 2
10:00 - 11:00 Uhr	Trainingsvarianten des Tsuki	Wertungskriterien im Kata- und Kumite- Wettkampf
11:10 - 12:10 Uhr	Kanku-Dai	Keri – anatomische Hintergründe der Fußtritte
12:20 - 13:20 Uhr	Variationen des Kihon-Kumite	Dan-Prüfung aus mentaler Sicht eines Prüflings
13:30 - 14:30 Uhr	Heian Sandan	Spannung, Entspannung, Atmung, Hara
14:40 - 15:30 Uhr	MONDO am Grill	Prüfung zum 5. Kyu – worauf achten? (Prüferweiterbildung)

Referenten: Uwe Waskow 6. Dan Shotokan  
Thomas Holm 6. Dan Shotokan  
Ronald Dorau 5. Dan Shotokan  
Peter Ludwig 5. Dan Shotokan  
Elke Kuntzsch 4. Dan Shotokan

Veranstalter: Karate Dachverband Land Brandenburg e.V.,  
KDB-Stilrichtungsreferent Shotokan Stanley Schulze

Ausrichter: Karate-Verband-Lausitz e.V.

**Die Teilnahme ist kostenlos**