

# Dresdner Karate Team



**TERMIN** 02. April 2022

## **DIRK EISENSCHMIDT**

STILRICHTUNGSREFERENT SHOTOKAN DES  
SÄCHSISCHEN KARATEBUNDES  
(4. DAN KARATE, 1. DAN KENJUTSU)

## **MARCO LEIB**

(5. DAN KARATE, 4. DAN KYUSHO JITSU)

## **KAY ROHRBACH**

(4. DAN KARATE)



## **TRAININGSEINHEITEN**

**10.00 – 11.30** alle gemeinsam

Basisarbeit für Hüfte, Spannung und Stellung

**11.30 – 13.00** 9. Kyu – 5. Kyu und 4. Kyu – Dan

Die Basics der Stellung, Hüfte und Spannung für  
den 6. – 4. Kyu und Jion für die Oberstufe.

**13.00 – 14.00** Mittagspause und Prüfung

Für einen Mittagsimbiss wird gesorgt sein und  
gegen ein kleines Taschengeld kostengünstig  
angeboten. Die Trainer stehen hier für interessante  
Gespräche bereit und führen Prüfungen durch.

**14.00 – 15.30** 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Hüftarbeit in der Kata Heian Sandan und die  
Basics in der Kata Gankaku.

**15.30 – 16.30** alle gemeinsam und Trainerspezial

Gemeinsames Cool Down mit Entspannungs-  
übungen und Qi Gong und parallel gibt es eine  
spezielle Einheit für Trainer und Trainerinnen.

## **TRAININGSORT**

Turnhalle der 76. Grundschule  
Am Lehmberg 28a  
01157 Dresden

## **TRAININGSTHEMEN**

Hüftarbeit, Stellung und Spannung  
in Heian Sandan, Jion und  
Gankaku

## **PRÜFUNGEN**

bis 1. Kyu möglich  
Shotokan, SOK und Kyusho  
(Erlaubnis und eigene  
Prüfungsmarken des eigenen Dojos  
nötig)

## **LEHRGANGSGEBÜHR**

Mitglieder des DKT: frei  
**Gäste zahlen 15,- € Gebühr**

## **LIZENZVERLÄNGERUNG**

Mit der Teilnahme können 5 UE  
auf die Lizenzverlängerung  
angerechnet werden.  
(Die Verlängerung beim SKB kostet 5,- € beim  
LG extra)  
(Die Verlängerung beim SSB Dresden kostet  
10,- € extra und ist im Vorfeld per Überweisung  
an den SSB Dresden zu bezahlen)

## **VERPFLEGUNG**

Für eine kostengünstige Verpflegung wird  
gesorgt.

## **HAFTUNG**

Der Ausrichter lehnt Haftung jeglicher Art ab.

