

F  
O

# KATA

U  
S



- o Ablauf
- o Bunkai | Kaisetsu
- o Verknüpfung Kata | Kihon | Kumite

Die Reihe beschäftigt sich in jeder Trainingseinheit mit einer, bei den Pinan mit zwei, Wado-Ryu-Kata. Geeignet ist das Training für alle Karateka, da die Kata zunächst im Ablauf geübt wird. Danach folgt das Bunkai/Kaisetsu und im Anschluss eine freie Anwendungsform der Inhalte auf dem Programm stehen. Darüber hinaus werden die Verknüpfungen mit den traditionellen Kumiteformen des Wado-Ryu - speziell das Kihon Kumite - einbezogen.

## Trainingsleitung

Frank Miener, 4. Dan, und Team

## Zeitplan am Veranstaltungstag

11.00 - 12.15 Uhr

12.30 - 14.00 Uhr

14.15 - 16.00 Uhr

## Kosten

Mitglieder des TuSpo Surheide e.V. frei

Gäste 10 Euro pro Training

Anmeldung per E-Mail erforderlich

## Veranstaltungsort

Surheider Schule | Isarstraße 59

27574 Bremerhaven

## Veranstaltungstermine

03.09.23 Pinan Nidan / Sandan

26.11.23 Seishan

28.01.24 Pinan Shodan / Yondan

03.03.24 Chinto

23.06.24 Pinan Yondan / Godan

01.09.24 Kushanku

24.11.24 Naihanchi

Maximal 20 Teilnehmer. Bei mehr als 20  
Anmeldungen gilt die Reihenfolge des Eingangs.

**Veranstalter** Dojo im TuSpo Surheide e.V.  
**Anmeldung** dojo@karate-surheide.de | 0471/80 99 88 20

Mit der Teilnahme wird Foto- und Videoaufnahmen und deren Nutzung zugestimmt.  
Haftung nur im gesetzlichen Rahmen.

