

Der Bonner Kata-Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit, bis zu sechs frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen.

**Info:**

Karate Club Bushido Bonn 1990 e.V.  
Georg Karras  
Tel. 02228-7548 oder 0151-15760990  
www.karate-club-bushido-bonn.de



Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

**Veranstaltungsort:**

Sportpark Pennenfeld  
Mallwitzstrasse 9  
53117 Bonn - Bad Godenberg

**Lehrgangsgebühr:**

Kinder bis 14 Jahre	20,-
Erwachsene	25,-

**Termine 2019:**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 25. Mai 2019      | 5. DKV Shotokan Tag in Lich / Hessen            |
| 7. - 9. Juni 2019 | 23. Licher Sommerschule                         |
| 31. August 2019   | 17. Licher Kata-Marathon                        |
| 9. November 2019  | 11. Norddeutscher Kata-Marathon in Alfeld/Leine |

# I. Bonner Kata-Marathon 20. April 2019



**Bernhard Milner**  
9. Dan Shotokan  
Landesstilrichtungsreferent KDNW



**Detlef Herbst**  
7. Dan Shotokan  
A-Trainer



**Georg Karras**  
6. Dan Shotokan  
A-Trainer



**Christian Karras**  
4. Dan Shotokan  
A-Trainer  
Landestrainer KDNW



**Benjamin Wolf**  
3. Dan Shotokan  
mehrfacher Worldcup-Sieger  
und Deutscher Meister

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9.45 - 10.00	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen		
10.00 - 11.00	Heian Nidan	Jion	Sochin
11.15 - 12.15	Heian Godan	Tekki Sandan	Unsu (Für Prüfung und Wettkampf)
12.30 - 13.30	Bassai Dai	Kanku Dai	Teach The Trainer
13.30 - 14.30	Mittagspause		
14.30 - 15.30	Heian Sandan	Enpi	Kanku Sho (Für Prüfung und Wettkampf)
15.45 - 16.45	Tekki Shodan	Jitte	Gankaku
17.00 - 18.00	Heian Yondan	Hangetsu	Gojushiho Dai
ab 18.15	Kyu-Prüfungen		

**Teach The Trainer:**

„Elemente der Kata-Vorführung - für Prüfung und Wettkampf“ - für Trainer ab 3. Kyu.

Teilnahme an der TTT-Einheit nur mit Voranmeldung per Mail an [Bushido-Bonn@t-online.de](mailto:Bushido-Bonn@t-online.de) möglich.