

# Kata Lehrgang mit Thorsten Steiner Sensei

## Landestrainer Kata Hessen

5. Dan Shotokan DKV, A-Prüfer, Referent für Aus- und Fortbildung im HFK seit 2013

## 9. November 2024

10.00 / 11.15 Uhr	Alle	<b>Kihon</b> Grundsätze von Stellungen, Wendungen und Hüfteinsatz zur Unterstützung von Techniken
11.15 / 12.30 Uhr	ab 4. Kyu*	<b>Kata Ji'in</b> Fokus auf Einsatz der Hüfte und „Melodie“ dieser Kata. Herausarbeiten von Kombina- tionen aus den Kata-Sequenzen u. deren Anwendung an 2 Partnern.
13.00 / 14.15 Uhr	bis 6. Kyu*	<b>Kata Empi</b> kreativer Trainingsaufbau, Hüfteinsatz und spezieller Rhythmus zum Erzeugen von 'Hingucker-Momenten'
14.30 / 15.45 Uhr	ab 4. Kyu*	<b>Kata Gojushiho Sho</b>
ab 16.00 Uhr	bis 1. Kyu	<b>Prüfungen</b> Bitte Prüfungsmarken und Urkunden mitbringen.



### Anmerkungen:

\*Höher Graduierte/Am Kata-Shiai Interessierte können am Unterstufentraining gerne teilnehmen.

\*Karateka bis 6.Kyu können am Oberstufentraining teilnehmen, wenn der Kata-Ablauf zumindest grob beherrscht wird.

Für Speisen und Getränke ist mit einem kleinen Imbiss gesorgt.

Ab 18.00 Uhr werden wir mit Thorsten Sensei in ein Restaurant gehen. Wer daran teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis 1.11.2024 bei Andreas.

**Lehrgangsgebühr:** 25€

**Lehrgangsort:** 08209 Auerbach/ Vogtland, Seminarstraße 11 (Mehrfelderhalle der Seminarschule)

**Kontakt:** Andreas Hermann +49 / 157 760 94 268 takedashingen@web.de

**Haftungsausschluss und Foto/Filmhinweis:** Veranstalter, Ausrichter u. Trainer lehnen jegliche Haftung für Personen- und Vermögensschäden ab. Während der Veranstaltung werden Fotos u. Filmaufnahmen gemacht, die auch veröffentlicht werden können. Diese dienen der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins. Es gilt § 23 KunstUrhG.