



# Lehrgänge zur Prüfungs- Vorbereitung mit Detlef Krüger 6. Dan JKA

JKA-Vizeweltmeister 1994, WKC-Weltmeister 1997 und 2001

## Kihon – Kata – Schwerpunkt Kumite

### Beschreibung und Ziele der Lehrgangs-Reihe und Zielgruppe

Diese Lehrgänge sollen die Prüflinge in die Lage versetzen, sich bei allen Anforderungen der Prüfungsordnung sicher zu fühlen. Durch eine zielgerichtete Vorbereitung (in allen Bereichen: Kihon, alle Katas, hier Schwerpunkt Kumite) soll die Prüfung nicht mehr als Schwelle zum Erreichen des nächsten Grades wahrgenommen werden, sondern als Bestätigung einer Entwicklung und dem damit einhergehenden Leistungsniveau. Anwärter zu **jeder** Graduierung können an diesem umfangreichen Seminar teilnehmen. Jeder Teilnehmer erhält Informationen, die er in sein Heimtraining integrieren kann. Folgetermine können wahrgenommen werden, um eine Rückmeldung zu den geleisteten „**Hausaufgaben**“ zu erhalten. Diese Erfolgskontrolle festigt die Anforderungen und verstärkt die Sicherheit des Prüflings. Jeder Teilnehmer erhält nach dem Lehrgang eine individuelle Aufstellung der Aspekte, denen er in Absprache und Zusammenarbeit mit seinem Heimtrainer in der weiteren Vorbereitung mehr Beachtung schenken kann.

### Seminaraufbau:

<b>Freitag</b>	19.30 – 20.45 Uhr	Allgemeines Training, 1. Check
<b>Samstag</b> <i>Kernzeit</i>	10.00 – 11.00 Uhr / 11.00 – 12.00 Uhr	Kihon I, Kata I / Kumite I
	13.00 – 14.00 Uhr	(Optionales) Pratzentraining
	15.00 – 16.00 Uhr / 16.00 – 17.00 Uhr	Kihon II, Kata II / Kumite II
<b>Prüfungen zu allen Kyugraden im Anschluss an das Samstagstraining</b>		
<b>Sonntag</b>	09.30 – 11.00 Uhr	Kihon-, Kata-, Kumite-Bilanz

### Preise und Zusatzleistungen:

Die Kernzeit (Samstageseinheiten 50,00 €) können auch separat von den Randzeiten (Freitag 10,00 € und Sonntag 20,00 €) gebucht werden. Der Preis für den gesamten Lehrgang beträgt **70,00 €**. Nach jedem Training steht die **Sauna** für alle Teilnehmer zur Verfügung. **Übernachtung** ist im Dojo möglich / Preis auf Anfrage, **Prüfungsmarken und -Urkunden bitte mitbringen**

### Termine und Voranmeldung:

Diese Lehrgänge sollen eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern haben. Zur Qualitätssicherung wird die Trainingsgruppe aus ca. 20 Teilnehmern bestehen. Daher bitten wir um **verbindliche** Voranmeldung per email. Die Termine sind einzusehen unter: <http://www.shotokan-herford.de/detlef-krueger/karate-lehrgaenge>

### Lehrgangsort und Infos:

Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford / [www.shotokan-herford.de](http://www.shotokan-herford.de)  
05221 – 692121 oder 0172 – 9239663 / email: [krueger@sportstudio-shotokan.de](mailto:krueger@sportstudio-shotokan.de)  
Hotels: [www.herford.de/Freizeit-Kultur/Tourismus/%C3%9Cbernachten/Hotels](http://www.herford.de/Freizeit-Kultur/Tourismus/%C3%9Cbernachten/Hotels)

### Erläuterung zu den Trainingseinheiten:

	Kihon	Kata	Kumite
I	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Techniken (+ Kombis)	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Katas	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Formen
II	Weiterführende Technikscherpunkte	Die individuellen Wahlkatas (Tokui Kata)	Weiterführende Kumite-Aspekte

*Haftungsausschluss: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.*