

# Sommerabschlusslehrgang am 20. Juni 2015

mit



**Jörg Kopka**  
5. Dan  
A-Prüfer  
B-Trainer Leistungssport

**Eva Mona Altmann**  
4. Dan  
Europakampfrichterin EKF  
B-Prüferin  
B-Trainerin Leistungssport

**Steffen Balzer**  
3. Dan  
B-Prüfer  
C-Trainer Leistungssport

Ort: 3-fach-Turnhalle Joseph-DuMont-Berufskolleg, Escher Str. 217, 50739 Köln (Bilderstöckchen)  
KVB-Haltestelle „Escher Str.“ (13), Parkmöglichkeiten vorhanden.

LG-Gebühr: Die Teilnahme ist für Mitglieder der I. Karate Ag Kölner Schulen e.V. kostenfrei. Gäste werden um eine Unkostenbeteiligung nach eigenem Ermessen gebeten – ein Sparschwein wird zu diesem Zweck aufgestellt!

Trainingsplan:

	Jörg Kopka	Eva Mona Altmann	Steffen Balzer
10.00 – 10.30 Uhr	Basisprüfungen für Karate-Kids unter 8 Jahre		
10.30 – 11.30 Uhr	Selbstverteidigung & -behauptung für Kids unter 14 Jahre, auch ohne Vorkenntnisse! Bringt eure Freunde mit!	Selbstverteidigung & -behauptung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre – Besonders auch für die Mamas unserer Karate- Kids! Keinerlei Vorkenntnisse nötig!	Training für den Freikampf für Karate-Kids unter 14 Jahre ab Gelbgurt – mit Faustschützern!
ab 11.45	Kyu-Prüfungen (alle Altersgruppen) & Kyu-Zwischenprüfungen (Karate-Kids unter 14 Jahre) bis einschließlich 4. Kyu		
13.00 – 14.00 Uhr	alle bis einschließlich 4. Kyu Bunkai & SV Best of Heian Kata	alle ab 3. Kyu Kata erlernen und üben Bassai Sho	
14.15 – 15.15 Uhr	alle ab 3. Kyu Bunkai & SV aus der Kata Bassai Sho		alle bis einschließlich 4. Kyu Kata erlernen und üben Tekki Shodan
15.30 – 16.30 Uhr			alle ab 3. Kyu Kumite aus der Kata Bassai Sho
ab 16.45 Uhr	Kyu-Prüfungen (alle Altersgruppen) ab Prüfung zum 2. Kyu		

Prüfungen: Mitglieder der I. Karate Ag Kölner Schulen e.V. entnehmen weitere Infos zu den Prüfungen bitte dem gesonderten Schreiben!

Gäste aus anderen Vereinen, die hier eine DKV-Kyu-Prüfung oder Kyu-Zwischenprüfung (für Karate-Kids unter 14 Jahre; „halber Gurt“, z.B. Weißgelbgurt) ablegen wollen (die Basisprüfungen sind vereinsintern!), melden sich bitte bis spätestens zum 12.06.15 per Email an: [info@koeln-karate.de](mailto:info@koeln-karate.de). Alle weiteren Infos erhaltet ihr dann. Einverständnis des Heimtrainers vorausgesetzt! Prüfung nur bei Teilnahme am Lehrgang!

Weitere Hinweise: Snacks und Getränke zum kleinen Preis werden bereitstehen. Die Teilnehmer/innen erklären sich einverstanden, dass während der Veranstaltung Foto- bzw. Video-Aufnahmen gemacht und später ggf. veröffentlicht werden. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung. Der gemeinsame informelle Besuch eines nahegelegenen Biergartens oder Restaurants zum Ausklang nach Veranstaltungsende ist angedacht, mehr Infos vor Ort.