



10. SHOTOKANTAG

IM DEUTSCHEN KARATE VERBAND - 2026



BERNHARD MILNER 9.DAN

ROLAND LOWINGER 9.DAN

LUIS MARIA SANZ 9.DAN
ehem. Kata Nationaltrainer Spanien

GUNAR WEICHERT 8.DAN

KLAUS BITSCH 8.DAN

DR. DIETMAR WAGNER 7.DAN

ULRIKE MAASS 6.DAN

JOHANNA KNEER 3.DAN

MOHAMMED ABU WAHIB 6.DAN

	Halle 1 7. - 4. Kyu	Halle 2 3. - 1. Kyu	Halle 3 ab 1. Dan	Halle 4
ab 09:00	Eintreffen			
09:15 - 10:00	Begrüßung und Überreichung der Danurkunden, danach gemeinsames Aufwärmen			
10:00 - 11:00	NEU Kinder-Training von 6 bis 10 Jahren Alle Graduierungen NEU			NEU - NEU - NEU Kinder-Training von 6 bis 10 Jahren mit Johanna Kneer und Mohammed Abu Wahib
10:00 - 11:00	Aushohl- und Endphase von Grundschultechniken	Energieübertragung im Kumite	Grundschule und einfaches Kihon Ippon Kumite	
11:15 - 12:15	Heian Godan und Bunkai	Bassai Dai und deren kämpferische Aspekte	Chinte und Bunkai	
12:30 - 13:30	Grundschule und Ablauf der Heian Yondan	Empi und Bunkai	Sochin mit Bunkai	
13:30 - 14:30	Pause/Buffer			
14:30 - 15:30	NEU Kinder-Training von 6 bis 10 Jahren Alle Graduierungen NEU			
14:30 - 15:30	Shotokan Techniken in der Selbstverteidigung	Meikyo und Bunkai	Kanku Dai und deren kämpferische Inhalte	
15:45 - 16:45	Fußtechniken im Angriff	Kihon im Shotokan Methodik und Anwendung	Geri-Techniken im Chudan-Bereich	
17:00 - 18:00	Kata Tekki Shodan und Bunkai	Kumite Variationen	Grundschulformen und deren Anwendungen am Partner	

TRAINING IM ZEICHEN DES TIGERS

19. September 2026

Kassel

Sporthalle Hegelsberg
Quellhofstraße 140
34127 Kassel

Die Shotokan-Stilrichtung im DKV lädt hiermit zu einem besonderen Lehrgangsereignis ein. Im Zeichen des Tigers gibt es an einem Tag ein kompaktes und vielfältiges Lehrgangsangebot mit spezieller Ausrichtung auf den Shotokan-Stil. Die Stilrichtung Shotokan bietet die Möglichkeit am Shotokan-Tag, in dieses ursprüngliche Karate, das noch den Samurai-Geist spüren lässt, einzutauchen. Die Einladung zum 10. Shotokan-Tag, für den viele renommierte Trainer gewonnen werden konnten, richtet sich an Nachwuchs-Karateka ebenso wie an erfahrene Danträger/innen und Trainer/innen, die über Jahrzehnte ihrer Stilrichtung treu verbunden geblieben sind und diese Verbundenheit in der Begegnung mit alten Weggefährten neu beleben wollen.

Während der Pause gemütliches Beisammensein bei einem Mittagessen (Kostenlos)

Der Lehrgang ist kostenlos

Veranstalter: DKV Stilrichtung „Shotokan“
 Ausrichter: Karate Dojo Herkules Kassel
 Ansprechpartner: Alexander Lang
 Tel.: 0172-7117909
 Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Haftung ab.
 Mit Teilnahme am Lehrgang ergeht Zustimmung für Video- und Fotoaufnahmen.

Kontakt:
 Bundesstilrichtungsreferent
 Shotokan
 Roland Lowinger
 Mobil 0171-2857540
 Lowinger@t-online.de

