



# Karate-Sommer-Lehrgang

## Sophie Wachter Kata

Ilias Ait Hemmou  
+ Julia Ehrhorn

## Kumite

4. Juli 2026 in  
Hamburg-Eimsbüttel



### Kata-Themen:

**Heian Nidan, Heian  
Sandan, Gankaku,  
Kata-Rhythmus**

### Kumite-Themen:

**Timing, Lockerheit,  
Reaktion, Präzision**

### Training

9.45-11:00 Uhr  
11.15-12.30 Uhr

### Mittagspause

13.15-14.30 Uhr  
14.45-16.00 Uhr  
ab 16.15 Uhr

### Lehrgangsgebühr:

Verpflegung:



Hamburger Karate-Verband e.V.

### Kata Halle 1

**9.-5. Kyu  
ab 4. Kyu**

**9.-5. Kyu  
ab 4. Kyu**

### Kyu-Prüfungen

**Shotokan** bis 1. Kyu  
für Teilnehmer mit  
gültigem DKV-Ausweis

**25 €**

zum Selbstkostenpreis  
reichhaltig vor Ort



### Kumite Halle 2

**ab 4. Kyu  
9.-5. Kyu**

**ab 4. Kyu  
9.-5. Kyu**

Mit der Teilnahme  
erklärt sich der/die  
Teilnehmende  
einverstanden,  
dass Bild-/  
Videoaufnahmen  
veröffentlicht  
werden dürfen.



**Neue Dreifeldhalle des ETV, Hohe Weide 17, 20144 Hamburg  
(Durchgang neben dem Diakonie-Klinikum)**

Info + Kontakt (Veranstalter):  
Haftung:

ETV-Hamburg e.V., karate@etv-hamburg.de, karate-etv.de  
Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeiten durch den Veranstalter

Nähe U-Bahn  
Christuskirche

Parken: Parkhaus  
des Diakonie-  
Klinikums