



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:



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): ETV-Hamburg e.V., karate@etv-hamburg.de, karate-etv.de

Haftung:

Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeiten durch den Veranstalter

**Nähe U-Bahn
Christuskirche**

**Parken: Parkhaus
des Diakonie-
Klinikums**