



Karate-Dojo
Ahrensburg

Sonntag, 22. März 2026

Sonntag, 21. Juni 2026

Sonntag, 20. September 2026

Sonntag, 13. Dezember 2026

10.00–13.30 Uhr • alle Grade
(Pause 11.45–12.00 Uhr)



KATA-Lehrgang mit Kyu-Prüfungen in Ahrensburg

Trainingsinhalte:

- Theorie-Teil: Kriterien zur Optimierung der Kata, die 3 Aspekte der Gesundheit
- Praxis-Teil: Heian Kata 1-5, Tekki, Bassai, Empi, Jion
- Bunkai + Prüfungsvorbereitung

Veranstaltungsort:

Sporthalle, Selma-Lagerlöf-Gesamtschule, Wulfsdorfer Weg, Ahrensburg

Teilnehmer: Alle interessierten Budoka

Haftung: Ausschluß jeglicher Haftung

Lehrgangsgebühr: Erwachsene 20,00 €, Kinder (bis 14 Jahre) 15,00 €

Info: Ralf R. Ide, Tel.: 0162/707 77 75

Ausrichter: ATSV Karate Dojo Ahrensburg – Das erste Dojo Schleswig-Holsteins



Ralf R. Ide

6. DAN Karate, Trainer-A-Lizenz, 2. DAN Jiu-Jitsu

Einen festgelegten Zeitplan für die einzelnen Kata ersetzen wir durch einen flexiblen und mehr teilnehmerorientierten Ansatz. Die zu behandelnden Kata ergeben sich aus den Wünschen und Bedürfnissen der Lehrgangsteilnehmer!

Durch diese spontane Mitbestimmung werden die Lehrgangsinhalte quasi maßgeschneidert. Nach der Behandlung des Theoriebereichs im Plenum wird in zwei Gruppen trainiert und das Konzept angewendet.

Prüfungen (DKV, Shotokan) bis zum 1. Kyu ab 13.30 Uhr

www.Das-Projekt-Ki-do.de