



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 Theorieteils 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](http://www.Das-Projekt-Ki-do.de)**