



7. Shotokan-Tag im KDNW

29.06.2024 in Bochum

(9. Dan) Bernhard Milner
(8. Dan) Rainer Katteluhn
(7. Dan) Georg Karras
(7. Dan) Wolfgang Henkel
(7. Dan) Frawi Tönnis



Hardy Berscheid (6. Dan)
Ralf Vogt (6. Dan)
Yannick Drescher (3. Dan)
Roman Lux (3. Dan)

Zeiten

Halle 1

Halle 2

Halle 3

10:00
-11:00

Yannick Drescher
verschiedene Arten
der Hüftrotation

Frawi Tönnis
Gojushio Sho

Wolfgang Henkel
Shotokan Streetfight I
Straßenkleidung &
Hallenschuhe

11:15
-12.15

Ralf Vogt
Kata Meikyo
mit Bunkai

Rainer Katteluhn
Sochin mit Bunkai

Georg Karras
Kindertraining
Heian Sandan

12:30
-13:30

Hardy Berscheid
Kindertraining
Heian Yondan

Wolfgang Henkel
Shotokan Streetfight II
Straßenkleidung &
Hallenschuhe

Bernhard Milner
realistisches Bunkai
aus verschiedenen
Katas

13:30
-14:15

Pause

14:15
-15:15

Bernhard Milner
variationsreiches
Kihon Jippon Kumite

Georg Karras
Kanku Sho

Roman Lux
Was bedeutet Kime

15:30
-16:30

Hardy Berscheid
Kata Jitte

Roman Lux
Kime in der Jion

Georg Karras
Kata Chinte