



### SEMINAR & KYU PRÜFUNG

BREMEN, DEN 14.04.2013

- Veranstalter: IKOK-D Deutschland e.V.  
Kyokushin Karate Bremen – Dojo Nakahata  
Sensei Yoshihiko Nakahata (4.Dan)
- Wann: Samstag 01.06.2013, 13:30 – 23:00  
Sonntag 02.06.2013, 06:00 – 10:00
- Wo: Flamingo Gym e.V. – Dojo Nakahata  
Vor Stephanitor 2  
28195 Bremen
- Übernachtung im Dojo möglich, bitte eigenen Schlafsack mitbringen!**
- Teilnehmerzahl: max. 35 Personen
- Extra:** **Am Sonntag, dem 02.06.2013 besteht die Möglichkeit ab 10:30 – 15:30 Uhr für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an einer Kyu-Prüfung teilzunehmen**
- Anmeldung: schriftlich per E-Mail an Sensei Yoshihiko Nakahata:  
**sensei-nakahata@kyokushinkarate-bremen.de**
- Anmeldeschluss: **Dienstag, der 21. Mai 2013!**
- Teilnahmebedingungen:
- Die Teilnehmer müssen mindestens 12 Jahre alt und körperlich fit sein um am Trainingswochenende teilzunehmen
  - Kyu-Prüfung ist nur für Mitglieder der IKOK-D
- Teilnahmegebühr:
- 40,-€ für Jugendliche und Erwachsene
  - 30,-€ für Teilnehmer, die an der Kyu-Prüfung auch teilnehmen! (Gebührenordnung laut IKOK-D)
  - beinhaltet Frühstück am Sonntag + Wasser für das Training
  - **Teilnahmegebühren sind spätestens bis zum 21.05.2013 an:**
- Bankverbindung **Sensei Nakahata / Targo Bank Bremen**  
**BLZ 30020900 / Kto.-Nr.: 2511652615**
- Betreff / Vwz. Name des Teilnehmers und  
„Trainingswochenende Juni 2013“
- Die Teilnahmegebühr wird nicht zurückerstattet!



### ZEITPLAN

BREMEN, DEN 14.04.2013

Samstag, 01.06.2013

#### UHRZEIT

#### TRAININGSINHALT

13:30 – 14:30

Kihon und Ido Geiko (Basis- und Bewegungstechniken)

14:45 – 15:45

Ido und Kata (Bewegungs- und Katatechniken)

16:00 – 17:00

Kata und Yakusoku-Kumite in verschiedenen Varianten

17:30 – 18:30

Jiyu-Kumite und Partnerübungen (freier Sparringskampf, Pflicht für alle Teilnehmer sind: Mundschutz, Handschuhe, Tiefschutz und Schienbeinschoner!)

19:15 – 21:00

gemeinsames Abendessen

21:30 – 23:00

gemeinsame Erholungszeit (Attraktion!)

Sonntag, 02.06.2013

#### UHRZEIT

#### TRAININGSINHALT

06:00 – 07:30

gemeinsames Lauf- und Katatraining

08:15 – 10:00

gemeinsames Frühstück + Urkundenverleihung

10:30 – 12:00

Kyu-Prüfung für Kinder

12:30 – 15:30

Kyu-Prüfung für Jugendliche und Erwachsene

Weitere Informationen findet Ihr auf

[www.kyokushinkarate-bremen.com](http://www.kyokushinkarate-bremen.com)