

## Dan-Vorbereitungslehrgang am 12. März 2023



In Vorbereitung der Dan-Prüfung in Juni fand heute der erste Dan-Vorbereitungslehrgang statt. Mit Passkontrolle fing es an und dann wurden wieder die Anforderungen nach DIN erklärt. Heute wurden Bunkai und Schlagkraft als Schwerpunkt behandelt. Kata, Kihon und Bunkai von allen Katas werden im „normalen“ Training behandelt. Das Prüfungsprogramm richtet sich auch nach dem Alter der Danwärter. Heute war der Jüngste 15 und der Älteste 62 Jahre alt. Kumite und Tritte zum Kopf bei den Jungen, harte Schlagtechniken bei allen. Auch die Wichtigkeit eines eigenen Partners war Thema. Beim Üben waren heute nicht alle Größenverhältnisse optimal. Harald hat sich gleich seinen Prüfungspartner mitgebracht - gut so!

*Marion*

