

# Kata-Marathon

ASAHI Rheda-Wiedenbrück  
mit  
Richard Bara 5.DAN

Am Samstag den 08.11.2008 findet in der Sporthalle des Ratsgymnasiums ein Kata-Marathon statt. Hier habt Ihr die Gelegenheit eine oder mehrere Kata`s zu trainieren.

Folgender Plan soll Euch die Wahl der Kata`s erleichtern.  
Zeitplan:



10. 00 Uhr	Heian Nidan ( <b>Heian</b> - Friedvoller Geist ) 平安
11. 00 Uhr	Heian Sandan ( <b>Heian</b> - Friedvoller Geist ) 平安
12. 00 Uhr	Heian Yondan ( <b>Heian</b> - Friedvoller Geist ) 平安
13. 00 Uhr	Heian Godan ( <b>Heian</b> - Friedvoller Geist ) 平安
14. 00 Uhr	Bassai-Dai ( <b>Bassai</b> - Die Mauern zerstören, Die Festung erstürmen ) 拔塞
15. 00 Uhr	Kanku-Dai ( <b>Kanku</b> - In den Himmel schauen ) 観空
16. 00 Uhr	Gojushio-Sho ( <b>Gojushiho</b> - Vierundfünfzig Schritte ) 五十四步
17. 00 Uhr	Niju shi ho ( <b>Nijushiho</b> - Vierundzwanzig Schritte ) 二十四步

18. Uhr ist die Veranstaltung zu Ende.

Viel Spaß!

Richard Bara