



Karate Dojo Rüsselsheim

SHOTOKAN 空手道 KARATE-DO



© & (R) by L. J. Ratschke
eingetragenes Markenzeichen

24. Okt. 2026



„Verein und Meister sind Mitglied
im Deutschen Karate Verband
www.karate.de“

Lothar J. Ratschke *Kyoshi*

8. Dan Karate DKV

6. Dan Shotokan-Ryu Kase

6. Dan Kyusho-Jitsu DKI

1. Dan Okinawan Kobudo / 1. Dan Kukishin Ryu

1. Dan Llai-Do / 1. Dan Ju-Jutsu

Kata / Kata Bunkai - Tiere und Elemente in der Kata

Ausrichter: Karate Dojo Rüsselsheim

Lehrgangsort: Sporthalle der Max Planck Schule

Joseph Haydn Straße 1, 65428 Rüsselsheim



Trainingsplan:	Alle	10:00 bis 11:15 Uhr	Aufbau Kihon-Einheit
	5. Kyu – Dan	11:15 bis 12:30 Uhr	Aufbau Kata-Einheit / Trainer
	Ab 16 Jahre	12:30 bis 13:00 Uhr	Mondai, Meistergespräch
	9. – 6. Kyu	13:30 bis 14:15 Uhr	Kata Bunkai
	5. Kyu - Dan	14:30 bis 15:45 Uhr	Kata Bunkai
	Alle	16:00 bis 17:15 Uhr	<u>Kyusho-Jitsu</u>

Abends nach dem Training, und ggf. Kyu Prüfungen - gemütliches Zusammensein in nahegelegener Gaststätte!

Kyu-Prüfungen: bis 1. Kyu Shotokan u. Stiloffenes Karate im DKV möglich! Empfohlen wird, Zwecks Teilnahmen an Kyu-Prüfungen, der Besuch des kompletten Seminars. Die schriftliche Zulassung zur Prüfung durch das Heimat Dojo ist zur Kyu-Prüfung vorzulegen. Prüfungsmarken, sowie Urkunden sind selbst mitzubringen!

Seminar-Beitrag: 30,00 €

Okinawan-Kempo-Mitglieder erhalten 5,00€ Rabatt auf den Gesamt-Seminarbeitrag!

Wegbeschreibung von Autobahn 60:

→ Von A60 Abfahrt Rüsselsheim-Mitte (Nr. 26) • Richtung Rüsselsheim Innenstadt • 3. Ampel rechts in den Rugby Ring • Nach der 2. Ampel Abfahrt rechts Theater-Parkplatz am Treff-Weg zur Halle ausgeschildert!

→ Von der A67 Rüsselsheim Ost-Richtung Rüsselsheim Innenstadt • Ampel an Kreuzung B486 mit B43 rechts in den Rugbyring • Nächste Abfahrt rechts Theater-Parkplatz am Treff-Weg zur Halle ausgeschildert!

Die Ausrichter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für Personen bzw. Sachschäden.

Fotografieren und filmen bei all meinen Seminaren, oder in den Einheiten wo ich lehre, ausnahmslos nicht mehr gestattet!

Kontakt für das Seminar: Marco Limonio Tel. 0173-8172856

Email: service@karate-ruesselsheim.de www.karate-ruesselsheim.de