



kata
marathon®
DAS ORIGINAL

14. RUHRPOTT KATA-MARATHON

7. NOVEMBER 2026 IN BOCHUM

DIE TRAINER



GEORG KARRAS
8. Dan Shotokan
Landesprüferreferent KDNW



BERNHARD MILNER
9. Dan Shotokan
Landesstilrichtungsreferent KDNW



DETLEF HERBST
8. Dan Shotokan
A-Trainer



TIM MILNER
5. Dan Shotokan
A-Trainer
Landestrainer Bayern
Bundesassistententrainer DKV




CHRISTIAN KARRAS
5. Dan Shotokan
A-Trainer

INFORMATIONEN



Budokan Bochum e.V.
Bernhard Milner
0175/110 58 92
02327/77879

 www.budokan-bochum.de



Lohringhalle
Lohring 20
44789 Bochum

Der Bochumer Kata-Marathon bietet Karateka aller Gürtelgrade die Möglichkeit bis zu sechs frei wählbare Kata zu erlernen, wieder zu erlernen oder in der Feinform und im Bunkai zu vertiefen.



Kinder bis 14 Jahre 30€
Erwachsene 35€



Bei einer Voranmeldung per Mail gibt es ab 10 Teilnehmer/innen eine Freikarte!

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!

Alle Teilnehmenden erklären sich mit der Veröffentlichung von Bild- und Tonaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung einverstanden.

14. RUHRPOTT KATA-MARATHON

7. NOVEMBER 2026 IN BOCHUM



kata
marathon®
DAS ORIGINAL

ZEITPLAN

| | Halle 1 | Halle 2 | Halle 3 |
|----------------|-------------------------------------|---------------|---------------|
| 9.45 10.00 | Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen | | |
| 10.00 11.00 | Heian Shodan & Nidan | Empi | Kanku Sho |
| 11.15 12.15 | Tekki Nidan | Kanku Dai | Sochin |
| 12.30 13.30 | Heian Sandan | Jion | Gojushiho Sho |
| 13.30 14.30 | Pause | | |
| 14.30 15.30 | Heian Yondan | Jiin | Gankaku |
| 15.45 16.45 | Tekki Shodan | Gojushiho Dai | Tekki Sandan |
| 17.00 18.00 | Heian Godan | Meikyo | Unsu |