



Traditionelles Shotokan Ryu Seminar „Im Zeichen des Tigers“

Mit den Meistern Karl-Heinz Griebenow, Heinz Zobus und Stefan Gonter.

Ziel ist es die drei Säulen des klassischen Shotokan Ryu Karate auf traditionelle Weise zu trainieren, somit beschäftigen wir uns mit Formen des Kihons, der Kata und des Kumites.



Karl-Heinz Griebenow
Shotokan Ryu 7. Dan
A-Prüfer & B-Trainer



Heinz Zobus
Shotokan Ryu 6. Dan
A-Prüfer & B-Trainer

Datum: 12.09.2026
Zeit: 10:00 – ca. 15:30, inkl. Mondo
Wo: Prälat Diehl Schule, Grüner Weg,
64521 Groß-Gerau
Lehrgangsgebühr 15 Euro
Kontakt: info@budokan-gross-gerau.de



Stefan Gonter
Shotokan Ryu 5. Dan, SOK
A-Prüfer (SOK) & A-Trainer, Karatelehrer
Gesundheitstrainer



松濤館



Stefan Gonter
Budokan Groß-Gerau e.V.

Budokan Groß-Gerau e.V. Verein zur Pflege traditioneller
Kampfkünste ist Mitglied im:



HESSISCHER
FACHVERBAND
KARATE E.V.



Landessportbund
Hessen e.V.



Zeitplan

12.09.2026

10:00 – 11:15 Kata, Bunkai

11:20 – 12:20 Formen des Kumite

12:25 – 13:25 Kihon

13:25 – 14:15 Mittagspause

(Heiße Würstchen & Brötchen)

14:15 – 15:30 Mondo, Möglichkeit für (Einzel-) Gespräche



松濤館

Budokan Groß-Gerau e.V. Verein zur Pflege traditioneller
Kampfkünste ist Mitglied im:



HESSISCHER
FACHVERBAND
KARATE E.V.



Landessportbund
Hessen e.V.

Verein zur
Pflege traditioneller
Kampfkünste

-> S. Gonter

-> K-H Griebenow

-> H. Zobus

-> alle Referenten



Verein zur
Pflege traditioneller
Kampfkünste

Seminar, Referenten & Inhalte

Am: 12.09.2026

Um: 10:00 – ca. 15:30, inklusive Mondo

Budokan Groß-Gerau e.V., Grüner Weg, Groß-Gerau

K-H Griebenow	A-Prüfer & B-Trainer
H. Zobus	A-Prüfer & B-Trainer
S. Gonter	A-Prüfer (SOK) & A-Trainer, Karatelehrer, Gesundheitstrainer

Formen des Kumite, mit und ohne Partner

Formen des Kihon, mit und ohne Partner

Kata Sequenzen und Bunkai aus diversen Shotokan Katas

- o Steigerung von Explosivität bei Zuki Techniken (Oi-zuk, Gyaku-Zuki, Kizami Zuki).
- o Hinweise zu Hikite als Ergänzung zum Zuki
- o Nage Waza Techniken (Hebeltechniken) aus dem Shotokan Ryu als Okuden
- o Variante aus diversen Shotokan Katas.
- o Stellenwert der Hüfte und Hüftrotation um Techniken zu Verbessern

Budokan Groß-Gerau e.V. Verein zur Pflege traditioneller
Kampfkünste ist Mitglied im:



HESSISCHER
FACHVERBAND
KARATE E.V.



Landessportbund
Hessen e.V.