



# **Bezirks-Karatelehrgang in Altdorf/Landshut** **am 14. November 2026 mit SOK - DAN-Prüfung** **Karate-Lehrgang Kinder/Jugendliche und Erwachsene** Teilnehmer aus anderen Regierungsbezirken sind natürlich auch herzlich willkommen !



**mit Peter Kreissl 7. DAN**  
**Jürgen Pünner 6. DAN**  
**Rolf Kirmaier 5. DAN**

## **Beschreibung**

**Ort:** Zweifach-Turnhalle der DJK-SV Altdorf e.V., Böhmerwaldstr.31a,  
84032 Altdorf (bei Landshut)

**Anfahrt:** Autobahn A92 München-Deggendorf, Ausfahrt „Neustadt(Donau) / Altdorf“  
Weiterfahrt zur Ortsmitte Altdorf Richtung Sportgelände DJK Altdorf

**Veranstalter: BKB-Bezirk Niederbayern**

## **Trainingsplan**

**10:30 – 12:00 Uhr**

**Peter Kreissl**

Erwachsene Unter- und Oberstufe gemeinsam  
Partnertraining und Kumite-Formen

**Jürgen Pünner**

Kihon Kombinationen mit Anwendungen, Kata nach Wahl der Teilnehmer

**12:00 – 12:45 Uhr Mittagspause**

Kleinere Speisen und Getränke können vor Ort käuflich erworben werden

**12:45 – 14:15 Uhr**

**Jürgen Pünner**

Erwachsene Unter- und Oberstufe gemeinsam  
Hente Waza Kombinationen mit Anwendungen  
Energiearbeit

**Rolf Kirmaier**

Kinder, Jugendliche: Selbstbehauptung

**Ab 14:30 Uhr**

Prüfungen: SOK-DAN-Prüfung (Prüfer: Kreissl, Pünner)  
Shotokan und SOK Kyu-Prüfung bis 1. Kyu (Prüfer: Rolf Kirmaier)

**LG-Gebühr:**

Erwachsene 15,00 €, Kinder und Jugendliche 10,00 €

**Info:**

Jürgen Pünner, Tel. 0171-7264854, [niederbayern@karate-bayern.de](mailto:niederbayern@karate-bayern.de)  
Peter Kreissl, Tel. 0152-03480575, [kreisslpt@aol.com](mailto:kreisslpt@aol.com)

Teilnahme bedeutet Einverständnis mit Veröffentlichung von Bild und Videoaufnahmen.

**5 UE zur Lizenzverlängerung** ÜL anerkannt. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung