Endlich wieder da!

- 2 Tage - Karate and Fun -

Kata Lehrgang
17.09.22, ab 09:00 Uhr
Kyllberghalle

Kata

09:00 - 10:30 Uhr: 9. Kyu bis 7. Kyu
10:30 - 12:00 Uhr: 6. Kyu bis DAN

12:00 bis 13:00 Uhr: Mittagspause
(warmer Fleischkäse und Brötchen)

Kata + Bunkai

13:00 - 14:30 Uhr: 9. Kyu bis 7. Kyu
14:30 - 16:00 Uhr: 6. Kyu bis DAN

Für die Kinder 9. Kyu bis 7.Kyu

10:30 - 12:00 Uhr: Erste-Hilfe-Power-Kurs „Kleine Kinder - Große Helfer“ mit der Firma Chouteau & Dietz GbR

Anfängerturnier „Fun“
18.09.22, ab 09:00 Uhr
St. Barbara Halle

Drei zu durchlaufende Stationen

Tatami 1: Hindernisparcours
Wie oft schafft ihr den Parcours?

Tatami 2: Kata
Was habt ihr am Tag zuvor gelernt?

Tatami 3: Kumite am Ball
Distanzgefühl , Technik und Ausdauer.
Habt ihr‘s drauf?

Alle Stationen werden in Gruppen zu je 4 Personen einer Altersklasse durchlaufen, Jede(r) gegen Jede(n). Pro Duell gilt ein Zeitlimit von 30 Sek.

Teilnehmerpauschale ingesamt 10 EUR (inkl. Essen und Getränke). Anmeldung und Bezahlung bis zum 13.09.2022 direkt bei den Trainern. . . . . .

Pokale, Medaillen und Urkunden