

Dresdner Karate Team



TERMIN 02.11.2019

MARCO LEIB

(4. DAN KARATE, 3. DAN KYUSHO JITSU)

DIRK EISENSCHMIDT

(4. DAN KARATE, 1. DAN KENJUTSU)

KAY ROHRBACH

(4. DAN KARATE)



TRAININGSEINHEITEN

10.00 – 11.30 alle gemeinsam

Kihon in verschiedenen Kombinationen

11.30 – 13.00 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Kata Heian Nidan und Kata Hangetsu wird in ihrem Ablauf trainiert.

13.00 – 14.00 Mittagspause und Prüfung

Für einen Mittagsimbiss wird gesorgt sein und gegen ein kleines Taschengeld kostengünstig angeboten. Die Trainer stehen hier für interessante Gespräche bereit und führen Prüfungen durch.

14.00 – 15.30 9. Kyu – 6. Kyu und 5. Kyu – Dan

Kata Heian Yondan und Kata Gojushiho Dai wird in ihrem Ablauf trainiert.

15.30 – 16.30 alle gemeinsam und Trainerspezial

Gemeinsames Cool Down mit Entspannungsübungen und Qi Gong und parallel gibt es eine spezielle Einheit für Trainer und Trainerinnen.

TRAININGSORT

Turnhalle der 76. Grundschule
Am Lehmberg 28a
01157 Dresden

TRAININGSTHEMEN

9. – 6. Kyu
Heian Nidan u. Heian Yondan
5. Kyu – Dan
Hangetsu, Gojushiho Dai

PRÜFUNGEN

bis 1. Kyu möglich
Shotokan, SOK und Kyusho
(Erlaubnis des eigenen Dojos nötig)

GEBÜHR

Mitglieder frei
15 € für Gäste

LIZENZVERLÄNGERUNG

Mit der Teilnahme können 5 UE auf die Lizenzverlängerung angerechnet werden.
(Die Verlängerung beim SKB kostet 5€ extra)

VERPFLEGUNG

Für eine kostengünstige Verpflegung wird gesorgt.

HAFTUNG

Der Ausrichter lehnt Haftung jeglicher Art ab.

