

SAKUGAWA

- KARATE DO -



Kumite Intensivlehrgang 2018

Eine Woche – Fünf Tage – Fünf Einheiten – Ein Thema
Vom Grundschul-Kumite, über den Freikampf, bis hin zum Wettkampf-Kumite!

Die ideale Gelegenheit für Anfänger, um neue Techniken zu erlernen
und für Fortgeschrittene, um die Anwendung im Wettkampf zu perfektionieren!

Somit ist der Intensivlehrgang für alle Graduierungen geeignet!

Trainingszeiten & Themen:

<u>Montag</u> Kihon-Kumite	<u>06.08.2018, 18:00 – 19:30 Uhr</u> Elementare Übungsformen aus dem Shotokan-Karate
<u>Dienstag</u> Jiyu-Kumite	<u>07.08.2018, 18:00 – 19:30 Uhr</u> Armtechniken im Freikampf, Geschwindigkeit
<u>Mittwoch</u> Jiyu-Kumite	<u>08.08.2018, 18:00 – 19:30 Uhr</u> Bearbeitung: Fußtechniken und „Fußfeger“
<u>Donnerstag</u> Jiyu-Kumite	<u>09.08.2018, 18:00 – 19:30 Uhr</u> Finten, Strategien und Variabilität
<u>Freitag</u> Kumite-Shiai	<u>10.08.2018, 18:00 – 19:45 Uhr</u> Einführung in das Wettkampf-Kumite

空
手
道

Infos zum Intensivlehrgang:

Es erfolgt ein selbstständiges Aufwärmen ab 17:45 Uhr, um 18:00 Uhr beginnt die Einheit!

Für ein lückenloses Verständnis des Lehrgangs empfehle ich an mind. vier Einheiten da zu sein!

Schützer sind – soweit vorhanden – bitte mitzubringen! Für nähere Infos schreibt mich an!

Anmeldung erforderlich! Kontakt: flo-groeger@web.de oder 0152 / 341 444 36

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, sonst entfällt der Intensivlehrgang ersatzlos!

Mindestalter: 15 Jahre (jünger **nur** nach Rücksprache!)

Gebühr: 30,00 Euro Vollzahler, **20,00 Euro** ermäßigt (Studenten, Azubi, Schüler)

Pass mitbringen! Der Lehrgang kann im Pass eingetragen werden!



Trainingsort:

Grundschulturnhalle

Schulstraße 2, 86977 Burggen

Ich freue mich über
Zahlreiches
Erscheinen!
OSS