

# termin 27. Oktober 2018

# MARCO LEIB

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

## KAY ROHRBACH

(4. DAN KARATE)



### 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 Bassai Dai 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 Sandan und Kata Kanku Sho wird in ihrem Ablauf trainiert.

#### 15.30 – 17.00 alle gemeinsam

Kumiteformen von Gohon - Kumite bis zu Kaeshi – Ippon – Kumite in verschiedenen Ausführungen.

## TRAININGSORT

Turnhalle der 76. Grundschule Am Lehmberg 28a 01157 Dresden

## TRAININGSTHEMEN

9. – 6. Kyu

Kihon, Heian Nidan, Heian Sandan und Kumiteformen 5. Kyu – Dan

Kata Bassai Dai, Kanku Sho

# PRÜFUNGEN

bis 1. Kyu möglich

# GEBÜHR

Mitglieder frei 15 € für Gäste

### VERPFLEGUNG

Für eine kostengünstige Verpflegung wird gesorgt.

### HAFTUNG

Der Ausrichter lehnt Haftung jeglicher Art ab.



