

termin 10. Oktober 2020

FRITZ OBLINGER

STILRICHTUNG SREFERENT SHOTOKAN DES BAYRISCHEN KARATEBUNDES (8. DAN KARATE, 7. DAN KYUSHO JITSU) MARCO LEIB

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





10.00 – 11.30 alle gemeinsam

Kihon in verschiedenen Kombinationen

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

Kumiteformen und Kata Nijushiho 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 Tekki Shodan und Kata Sochin 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 Kumiteformen u. Tekki Shodan 5. Kyu – Dan Nijushiho, Sochin

PRÜFUNGEN

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

LEHRGANGSGEBÜHR

Mitglieder des DKT: frei Gäste zahlen 15,- € Gebühr

LIZENZVERLÄNGERUNG

Mit der Teilnahme können 5 UE auf die Lizenzverlängerung angerechnet werden.

(Die Verlängerung beim SKB kostet 5,- € beim LG extra)

(Die Verlängerung beim SSB Dresden kostet 10,- € extra und ist im Vorfeld per Überweisung an den SSB Dresden zu bezahlen)

VERPFLEGUNG

Für eine kostengünstige Verpflegung wird gesorgt.

HAFTUNG

Der Ausrichter lehnt Haftung jeglicher Art ab.





