



Karate in Waren Müritz



06 – 08. 10. 2017

Martino Fromm, 6.DAN

Ort : kleine Turnhalle des Gymnasiums in Waren
Teilnahmegebühr : 20,00€
Prüfungsgebühr : 15,00€
Selbstverpflegung

Freitag, 06.10.2017

18.00 - 20.00 Uhr Einführung Itosu No Kushanku Erwachsene/Interessenten

Samstag, 07.10.2017

09.00 - 09.15Uhr	Erwärmung	alle
09.15 - 10.30 Uhr	Kihon / Feinkoordination	alle
10.30 - 12.00 Uhr	Kihon – Technik-Kombination	Erwachsene/Interessenten
12.00 - 13.00 Uhr	Mittag	
13.00 - 14.00 Uhr	Kumite Kata AZATO	alle
14.00 - 14.30 Uhr	Prüfungen	
14.30 - 17.00 Uhr	Itosu No Kushanku	Erwachsene/Interessenten

Sonntag, 08.10.2017 (nur Erwachsene/Interessierte)

09.00 - 09.15Uhr	Erwärmung
09.30 - 11.00 Uhr	Wiederholung Kihon – Technik Kombination
11.00 - 12.00 Uhr	Wiederholung Itosu No Kushanku



Der Verein SKV Zanshin lehnt jegliche Haftung ab.
Änderungen und Aktualisierungen vorbehalten!