

Special SKA-Lehrgang

Richard Amos Sensei 7. Dan **Chefinstruktor WTKO**

Donnerstag (Auffahrt), 09. Mai bis Sonntag, 12. Mai 2013

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsprogramm für Dojoleiter/Assistenten:

●09.30-11.30 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

-Donnerstag, 09.05.12: -Kata „Meikyo“/„Chinte“ mit Bunkai und „Übungsreihen Kihon“

-Freitag, 10.05.13: -Kata „Nijushiho“ mit Bunkai und „Verschiedene Kumiteformen“

•Preise:

- 1 Training Fr. 50.- / 1 Tag Fr. 90.- Ganzer Kurs Fr. 140.-
- Gesamtkurs (Dojoleiterkurs&Training für alle) Fr. 200.-

Trainingsprogramm für alle:

-Samstag, 11.05.13: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2003) :
▪ Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Gojushiho Dai“
▪ Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: Kumite-Formen
-Unterstufe (weiß- braun ab 2006):
▪ Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Kanku Dai“
▪ Nachmittag 15.30-16.30 Uhr: Kumite-Formen

-Sonntag, 12.05.13: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2003) :
▪ Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Unsu“
▪ Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: „Richard-Special“
-Unterstufe (weiß- braun ab 2006):
▪ Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Tekki Nidan“
▪ Nachmittag 15.30-16.30 Uhr: „Richard-Special“

•Preise:

- Erwachsene & Jugendliche ab 17 J.: Einzeltraining Fr. 30.- / Ganzer Kurs Fr. 100.-
- Kinder & Jugendliche bis 16 J.: Einzeltraining Fr. 20.- / Ganzer Kurs Fr. 60.-
- Familientarif: es zahlen Maximum 2 Personen

-Es ist eine Anmeldung erforderlich (siehe Anmeldeformular im Dojo)!

•Ort: Dojo Kenseikan Thun, Tempelstrasse 20, 3608 Thun-Allmendingen