

Anmeldung für Spezial Kumite-Lehrgang



mit **WKF World Champion Nagaki Shinji, 5. Dan**

Samstag, 29. und Sonntag, 30. März 2014 in Lausen/Baselland

Lehrgangsort: Sporthalle Bifang, Grammontstrasse 4, CH-4415 Lausen / BL

Lehrgangsdauer: Samstag/Sonntag, 29./30. März 2014, 10.00-12.00 Uhr/14.00-16.00 Uhr

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Samstag, 29.03. 10.00-12.00 Uhr	Samstag, 29.03. 14.00-16.00 Uhr	Sonntag, 30.03. 10.00-12.00 Uhr	Sonntag, 30.03. 14.00-16.00 Uhr
Kumite allgemein ab 6. Kyu (grün)	Kumite Techniken ab 6. Kyu (grün)	Kumite Strategien ab 6. Kyu (grün)	Kata Fortgeschrittene ab 3. Kyu (braun)
Physische Vorbereitung Fuss- und Körperarbeit Technik und Körper	Hand-Hand Kombinationen Fuss-Hand Kombinationen Nagaki Spezial Techniken	Distanz und Bewegung Block- und Konterangriffe Taktik Angriff/Verteidigung	Kata Kanku-Sho/Gankaku Grundlage / Technik Komplexe Bewegungen

Trainings: Training 1 – 4 (ganzer Lehrgang) / Sa/So, 29./30.03.

Training 1 / Samstagvormittag, 29.03./10.00 – 12.00 Uhr (ab 6.Kyu)

Training 2 / Samstagnachmittag, 29.03./14.00 – 16.00 Uhr (ab 6. Kyu)

Training 3 / Sonntagvormittag, 30.03./10.00 – 12.00 Uhr (ab 6.Kyu)

Training 4 / Sonntagnachmittag, 30.03./14.00 – 16.00 Uhr (ab 3. Kyu)

Bitte die gewünschten Trainings ankreuzen. Danke.

Lehrgangskosten: Die Kosten sind vor Beginn des Lehrganges zu begleichen

Trainings 1 – 4	Ganzer Lehrgang	1 Tag oder 2 Training	1 Training
Erwachsene ab 18 J.	CHF 90.--	CHF 60.--	CHF 40.--
Jugendliche ab 14 – 17 J.	CHF 70.--	CHF 45.--	CHF 30.--
Kinder 10 – 13 J.	CHF 50.--	CHF 30.--	CHF 20.--

Versicherung: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Name: Vorname:

Strasse: Hausnummer:

Postleitzahl: Ort:

Tel. Privat: Tel/Natel:

Geburtsdatum: Email:

Dojo: Kyu/Dan Grad:

Anmeldung ist verbindlich und bis zum 21. März 2014 zurück zu senden oder faxen an:

Budo Sport Center Liestal, Giuseppe Puglisi, Lausenerstrasse 6, 4410 Liestal/BL

Tel. 061 902 03 02 / Fax 061 933 04 18 / Email: dojo@budosportcenter.ch

Ort: Datum: Unterschrift: