

# Special SKA-Lehrgang

## Richard Amos Sensei 7. Dan Chefinstruktor WTKO

**Donnerstag (Auffahrt), 29. Mai bis Sonntag, 01. Juni 2014**

*für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*

### **Trainingsprogramm für Dojoleiter/Assistenten:**

●09.30-11.30 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

-Donnerstag, 29.05.14: -Kata „Meikyo Nidan“/„Bassai Sho“ mit Bunkai und „Übungsreihen Kihon“

-Freitag, 30.05.14: -Kata „Suishu“ mit Bunkai und „Verschiedene Kumiteformen (Kihon-Ippon-/Kaeshi-Ippon-/Jiyu-Ippon-/Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite)“

•Preise:

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

### **Trainingsprogramm für alle:**

-Samstag, 31.05.14: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2004) :  
▪ Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Gankaku“  
▪ Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: Kumite-Formen  
-Unterstufe (weiß- braun ab 2007):  
▪ Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Heian Godan“  
▪ Nachmittag 15.30-16.30 Uhr: Kumite-Formen

-Sonntag, 01.06.14: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2004) :  
▪ Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Jitte“  
-Unterstufe (weiß- braun ab 2007):  
▪ Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Tekki Shodan“  
-Gemeinsames Training Unter- Oberstufe:  
▪ Nachmittag 14.15-15.45 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