

Special SKA-Lehrgang **Richard Amos Sensei 7. Dan** **Chefinstruktor WTKO**

Donnerstag (Auffahrt), 10. Mai bis Sonntag, 13. Mai 2018

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsprogramm für Dojoleiter/Assistenten:

●09.30-11.30 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

- Donnerstag, 10.05.18: -Kata „Meikyo“ und „Bassai Dai“ mit Bunkai
 -,„Übungsreihen Kihon“
- Freitag, 11.05.18: -Kata „Tekki Sandan“ und „Jiin“ mit Bunkai
 -,„Verschiedene Kumiteformen (Kihon-Ippon-/
 Kaeshi-Ippon-/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, 12.05.18: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2007) :
 - Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Goshushiho Dai“
 - Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: Übungsreihen
 Uke-Waza
- Oberstufe (weiß- braun ab 2011):
 - Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Heian Yondan“
 - Nachmittag 15.30-16.30 Uhr: Übungsreihen
 Zuki-Waza
- Sonntag, 13.05.18: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2008) :
 - Morgen 09.30-10.30 Uhr: Kata „Sochin“
- Oberstufe (weiß- braun ab 2010):
 - Morgen 10.45-11.45 Uhr: Kata „Heian Nidan“
- Gemeinsames Training Unter- Oberstufe:
 - Nachmittag 12.00-13.00 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