

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

**Donnerstag (Auffahrt), 30. Mai bis Sonntag, 02. Juni 2019**

*für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*

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

● **09.30-11.30 Uhr und 14.00-16.00 Uhr**

- Donnerstag, 30.05.19:            -Kata „Suishu“ mit Bunkai  
  -,„Übungsreihen Kihon“
- Freitag, 31.05.19:                -Kata „Hachimon“ mit Bunkai  
  -,„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, 01.06.19:            -Oberstufe (braun/schwarz ab 2009) :
  - Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Nijushiho“
  - Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: Renzoku Waza
- Unterstufe (weiß- braun ab 2012):
  - Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Heian Sandan“
  - Nachmittag 15.30-16.30 Uhr: Übungsreihen  
Tsuki-Waza

- Sonntag, 02.06.19:            -Oberstufe (braun/schwarz ab 2009) :
  - Morgen 09.30-10.30 Uhr: Kata „Jiin“
- Unterstufe (weiß- braun ab 2012):
  - Morgen 10.45-11.45 Uhr: Kata „Empi“
- 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