

Special SKA-Lehrgang

Richard Amos Sensei 6. Dan **Chefinstruktor WTKO**

Donnerstag (Auffahrt), 02. Juni bis Sonntag, 05. Juni 2011

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsprogramm für Dojoleiter/Assistenten:

●09.30-11.30 Uhr und 14.00-16.00

-Donnerstag, 02.06.11: -Vertiefung Bunkai „Bassai Dai“/„Jion“ und
 „Übungsreihen Geri-Waza“

-Freitag, 03.06.11: -Vertiefung Bunkai „Enpi“/„Kanku Dai“ und
 „Übungsreihen Uke-Waza“

•Preise:

- 1 Training Fr. 40.- / 1 Tag Fr. 90.- Ganzer Kurs Fr. 140.-

-Gesamtkurs (Dojoleiterkurs&Training für alle) Fr. 200.-

Trainingsprogramm für alle:

-Samstag, 04.06.11: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2001) :
 ▪ Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kata „Kanku Sho“
 ▪ Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: Kumite-Formen
-Unterstufe (weiß- braun ab 2004):
 ▪ Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kata „Tekki Shodan“
 ▪ Nachmittag 15.30-16.30 Uhr: Kumite-Formen

-Sonntag, 05.06.11: -Oberstufe (braun/schwarz ab 2001) :
 ▪ Morgen 11.00-12.00 Uhr: Kihon Übungsreihen
 ▪ Nachmittag 14.15-15.15 Uhr: „Richard-Special“
-Unterstufe (weiß- braun ab 2004):
 ▪ Morgen 09.45-10.45 Uhr: Kihon Übungsreihen
 ▪ 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



•Info: Headquarters SKA – thomas.hertig@skas.ch – www.skas.ch

