



JAPAN KARATE SHOTO FEDERATION  
SWITZERLAND

**KARATE BERN**  
JKS JAPAN KARATE SHOTO FEDERATION



## Lehrgang mit Daisuke Watanabe Sensei, 4. Dan Samstag, 15. und Sonntag, 16. April 2023 Kenseikan Karate-Do Thun

Samstag, 17 bis 19 Uhr, ab 5. Kyu: **Wettkampf-Kumite**

Sonntag, 10 bis 12 Uhr, ab 7. Kyu: **Kihon, Beintechniken**

Sonntag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 7. Kyu: **Kumite-Grundlagen,  
Schnelligkeit trainieren**

