

SWKO

Swiss
Wado-Kai
Karate-Do
Organization



Ressort TK/PK
Reto Kern reto.kern@karatecenter.ch
076 411 71 58

SWKO Lehrgang

mit der Technischen Kommission
Reto Kern 5. Dan,
Mislím Imeroski 5. Dan

- Datum:** Samstag, 13. Mai 2023
- Ort:** Karatecenter Reto Kern
Unterseestrasse 36 8280 Kreuzlingen
- Trainingszeiten:** 10:00 - 12:00 Uhr
13:15 - 16:00 Uhr nach dem Training können wir gerne noch ein Eis am Bodensee essen gehen.
15.45 Uhr bis 16.00 Uhr Feedback / Austausch
- Thema:** 60` Kihon + Renzokuwaza auf Dan-Prüfung
60` Kata Seishan und Chinto (wir teilen die Gruppe auf)
Mittagspause
60` Pinan Katas
60` Kihon/ Ohyo Kumite (wir teilen die Gruppe auf)
30` Idori / Tantodori Kumite
15` Feedback
- Mittagspause:** Selber verpflegen, bei schönem Wetter kann man auch an den Bodensee gehen.
- Kosten:** Erwachsene Fr. 50.-
- Bezahlung:** Bar vor Ort
- Alter:** Ab Blaugurt und 14 Jahre
- Teilnehmerzahl:** Max. 20 Personen
- Anmeldung:** Auf <https://www.swko.ch/lehrgang/>