

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 6. Dan,
Mislim Imeroski 5. Dan

- Datum:** Sonntag, 05. Mai 2024
- Ort:** Karatecenter Reto Kern
Unterseestrasse 36 8280 Kreuzlingen
- Trainingszeiten:** 09.30 - 12:00 Uhr
13:15 - 16:00 Uhr
16.00 - 16.15 Uhr Feedback / Austausch
- Karatepass:** Ihr könnt den Karatepass für einen Eintrag mitbringen
- Thema:** Kihon
Kata Seishan und Chinto (wir teilen die Gruppen auf)
Tantodori / Idori
- Mittagspause
- Kihon (Tobi Nagashi)
Pinan Kata (Shodan, Nidan und Yondan)
Kihon Kumite
- 15` Feedback
- Mittagspause:** Selbstverpflegung oder das Essen kann am Morgen bestellt werden (Pizza oder Teigwaren)
Das Essen ist im Dojo möglich
- Kosten:** Fr. 50.-
- Bezahlung:** Bar vor Ort oder per Twint 076 411 71 58
- Alter:** Ab Blaugurt und 14 Jahre
- Teilnehmerzahl:** Max. 24 Personen
- Anmeldung:** Auf www.swko.ch/anmeldung-lehrgang/