



# Mittelfranken Karate Kader



Hallo liebe Sportler, Trainer und Dojo-Leiter,

30.09.2023

das nächste Bezirkskadertraining findet am Samstag, den **14.10.2023** in der

**Dreifachturnhalle des TV Fürth 1860**  
**Coubertinstr. 9-11**  
**90768 Fürth**

*Ein herzliches Dankeschön an den  
Ausrichter, die Karate Abteilung des TV  
Fürth 1860!*

statt.

## Programm:

	Disziplin	
10:00 Uhr Bis 10:30 Uhr	<b>Athletiktraining (Kata &amp; Kumite)</b> <i>alle zusammen</i>	
Pause		
	<b>Kata mit Steffi</b>	<b>Kumite mit Daniel</b>
10:35 Uhr bis 11:50 Uhr	<b>Basistraining</b> <i>Alle Altersklassen</i>	<b>Leistungstraining</b> <i>nur Kumite-Kernkader Alle Altersklassen</i>
Pause		
12:15 Uhr bis 13:30Uhr	<b>Leistungstraining</b> <i>Alle Altersklassen</i>	<b>Basistraining</b> <i>Basiskader und Kumite-Kernkader Alle Altersklassen</i>

### Voraussetzungen zur Teilnahme am Basistraining:

Kinder/Schüler ab 9 Jahre (bzw. wenn in diesem Jahr das 9. Lebensjahr vollendet wird) und mindestens 8. Kyu.

Jugend/Junioren/Leistungs-/Masterklasse ab 14 Jahre (bzw. wenn in diesem Jahr das 14. Lebensjahr vollendet wird) und mindestens 6. Kyu.

### Sonstiges:

- Im Kumite ist selbstverständlich die vollständige Schutzausrüstung mitzubringen.
- In Kata sollten mindestens 2 Katas sowie die drei Grundstände Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi und Kokutsu-dachi sicher beherrscht werden. Zudem bringt bitte ein paar gewaschene Socken (möglichst keine Sneaker Socken)
- Der vollständige Karate-Gi (Jacke/Hose) ist mitzuführen
- Getränke und Essen selbst mitbringen.
- Die Heimtrainer und Dojo-Leiter sind natürlich auch herzlich eingeladen.

### Info:

Bei Fragen stehen wir euch selbstverständlich zur Verfügung.

Email: [herzog.daniel@karate-mittelfranken.de](mailto:herzog.daniel@karate-mittelfranken.de)

Wir freuen uns auf euer Kommen  
Das Mittelfranken-Trainerteam



# Mittelfranken Karate Kader



Hier gibt es unsere Trainingsjacken  
<https://www.budolife.de>  
Landesverbände > Bayern > Mittelfranken

