



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

Wir freuen uns auf euer Kommen
Das Mittelfranken-Trainerteam



Mittelfranken Karate Kader



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

