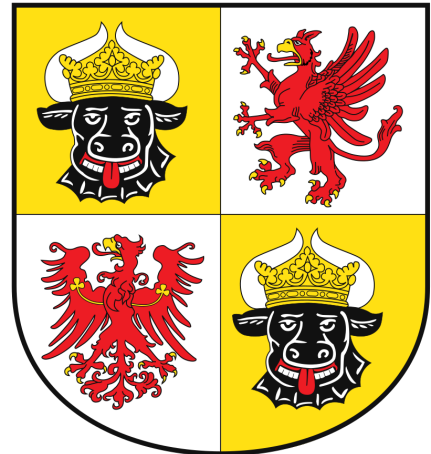


Landeskadertraining

Kata/ Kumite



Ablauf:

10:00 Uhr - 11:15 Uhr Kata/ Kihon/
Koordination (gemeinsam alle Altersklassen)
10:00 Uhr - 11:15 Kumite

11:15- Uhr - 12:30 Uhr MITTAGSPAUSE

12:30 Uhr - 13:45 Uhr Kata
12:30 Uhr - 13:45 Kumite/ Randori

***Änderungen im Ablauf vorbehalten

Wann: 16.12.2023

***Ort:** Sporthalle Breite Straße,
Malchin

Zeit: 10:00 Uhr - ca.14:00 Uhr

Info: Sportbekleidung und
Verpflegung sind neben dem
Karate-Gi und Gürtel
mitzubringen.

Mitzubringen sind:

Sportkleidung, Karate Ausrüstung, Verpflegung

Rückfragen per Mail an:

P. Lichtwark (Kata): paullichtwark@icloud.com

E. Karapetyan (Kumite): Kek1001@gmx.net