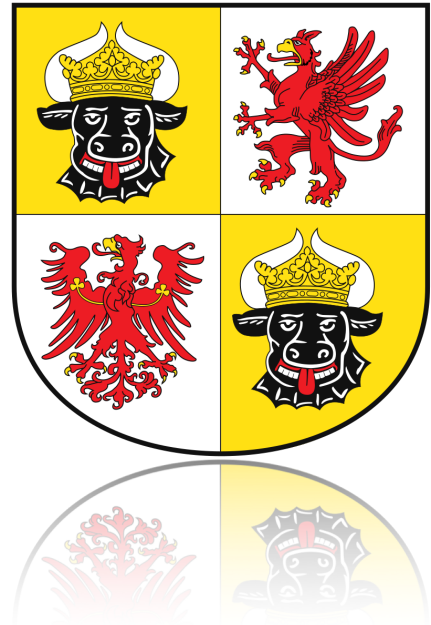


Landeskadertraining

Kata/ Kumite



Ablauf:

10:00 Uhr - 11:15 Uhr Kata/ Kihon/
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

14:30 Uhr - 15:30 Uhr Fitness/ Athletik
(Kata/ Kumite)

***Änderungen im Ablauf vorbehalten

Wann:

31.08.2024

***Ort:**

Tallinner Straße 1, 23970
Wismar, Rudolf-Tarnow-
Schule

Zeit:

10:00 Uhr - ca.16:00 Uhr

Info:

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

Bitte Voranmeldung an: Kek1001@gmx.net

****(Name, Verein, Alter, Gewicht, Disziplin)*

Rückfragen per Mail an:

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

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