



WADO RYU KARATE NEUJAHRSLERSRGANG

am 12.01.2019 mit

Domingos Sousa 7. Dan, Barbara Pellegrini 6. Dan,
Nader Maghsoudi 5. Dan, Birthe Willipinski-Stapelfeldt 3. Dan

Ort: Turnerbund Eilbeck e.V.

Ritterstraße 9 - 20089 Hamburg

Lehrgangskosten: 25,- Euro

Programm:

11:00 – 12:15	Kinder Bewegungsspiele zum Aufwärmen + Kihon
11:00 – 12:15	Erwachsene Kihon und Uchi Waza mit Anwendung
12:15 – 13:15	Mittagspause
13:15 – 14:45	Kinder Kata
13:15 – 14:45	Erwachsene Kata
15:00 – 16:30	Kinder Kumite
15:00 – 16:30	Erwachsene Kihon Kumite und Kumite Gata
16:45 – 18:00	Kinder Pratzen und Ohyo Kumite
16:45 – 18:00	Erwachsene Kumite
16:45 – 18:00	Erwachsene 2. Tantotori und Idori

Haftung Nur nach den gesetzlichen Bestimmungen und der LSV Sportversicherung