



Ausschreibung

Am 24. & 25. März 2018, findet
ein Lehrgang mit

Uwe Hirtreuter

(8. Dan Wado-Ryu)

in der
**Turnhalle der Dr.-Salvador-Allende-Grundschule,
Straße Usti nad Labem 279,
09119 Chemnitz statt.**

Ablauf Samstag, 24.3.

10:00 – 12:00 Uhr	Erwärmung, Kihon
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 14:30 Uhr	Kihon Kumite
15:00 – 16:30 Uhr	Kata (Chinto)
16:45 – 18:00 Uhr	Tantodori

Ablauf Sonntag, 25.3.

10:00 – 12:00 Uhr	Kata (Bassai) und Idori
12:30 – 14:00 Uhr	Kata (Seishan)

Der Lehrgang wird so gestaltet, dass er auch für Kyu-Grade ab dem 6. Kyu geeignet ist.

Während des Trainings werden für Kinder und Neueinsteiger (9. bis 7. Kyu) parallele Trainingseinheiten (Samstag ab 13 Uhr, Sonntag ab 10 Uhr) angeboten. **Trainingsinhalte sind:**

- Bewegungslehre
- Kihon
- Kata
- Partnerübungen
- Selbstverteidigung

Teilnahmegebühr: Samstag

unter 18 Jahre: 15 Euro

ab 18 Jahre 30 Euro

Sonntag

unter 18 Jahre: 8 Euro

ab 18 Jahre 10 Euro

Samstag + Sonntag

unter 18 Jahre: 20 Euro

ab 18 Jahre 35 Euro

Für den kleinen Hunger und Kaffeedurst zwischendurch wird gesorgt.

Der Verein übernimmt keine Haftung.

Anmeldungen können gern vorab an bushidochemnitz@web.de gerichtet werden.