

# 4. Rafelder Kata – Tag.



**Sonntag 15. April 2018**

**Bernhard Frankl 6. Dan Shotokan**

型

Kata - Sehen, Üben, Verstehen und Umsetzen

Ort: Gymnastikraum TSV Grafenrheinfeld / Schweinfurt Hermasweg 2

Uhrzeit:	Kata:
10 bis 11 Uhr	<b>Bassai Dai</b>
11 bis 12 Uhr	<b>Jion</b>
12 bis 13 Uhr	<b>Bassai Sho</b>
13 bis 14 Uhr	<b>Mittagspause</b>
14 bis 15 Uhr	<b>Chinte</b>
15 bis 16 Uhr	<b>Wankan</b>

**Kein allgemeines Aufwärmen in den Trainingsstunden!**

Weg: BAB 70 – Ausfahrt „Schweinfurt Maintal - Grafenrheinfeld“ und immer der Beschilderung folgend. Nach dem Ortsschild direkt auf der rechten Seite.

V: Karate Dojo Haragei e. V. Hermasweg 2 97506 Grafenrheinfeld

[www.karate-haragei.de](http://www.karate-haragei.de)

Info: Harald Weth - Tel: 09723 / 932688

Bernhard Frankl Tel.: 0173 6858277 Email: [haragei\\_bernhard@gmx.de](mailto:haragei_bernhard@gmx.de)

Teilnehmer-Gebühr: 7,- € je Stunde die belegt wird

Lehrgang Komplett: 20,- €

Haftungsausschluß!