

5. Rafelder Kata – Tag.



Sonntag 14. April 2019

Bernhard Frankl 7. Dan Shotokan

型

Kata - Sehen, Üben, Verstehen und Umsetzen

Ort: Gymnastikraum TSV Grafenrheinfeld / Schweinfurt Hermasweg 2

| Uhrzeit: | Kata: |
|---------------|---------------------|
| 10 bis 11 Uhr | Jion |
| 11 bis 12 Uhr | Kanku Dai |
| 12 bis 13 Uhr | Kanku Sho |
| 13 bis 14 Uhr | Mittagspause |
| 14 bis 15 Uhr | Jitte |
| 15 bis 16 Uhr | Meikyo |

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

Info: Harald Weth - Tel: 09723 / 932688

Bernhard Frankl Tel.: 0173 6858277 Email: haragei_bernhard@gmx.de

Teilnehmer-Gebühr: 8,- € je Stunde die belegt wird

Lehrgang Komplett: 20,- €

Haftungsausschluß!