

Karate Zusatztraining — Freitag, 17:30–18:45 Uhr

Dieses wöchentliche Zusatztraining richtet sich an Karateka **ab 1. Dan**, die Techniken, Prüfungsreife und Kondition verbessern möchten. Das Training findet in der **Turnhalle Schule am Kurpark** statt.

Ablauf

- **17:30–17:45** – Aufwärmtraining
- **17:45–18:45** – Kihon, Kata

Trainingsinhalte

- **Kihon:** Prüfungsprogramm 2./3./4. Dan
- **Kata:** Tekki2+3; Hangetsu; Bassai-dai; Bassai Sho; Jion; Jitte; Jiin; Kanku-dai; Kanku-Sho; Sochin inklusive Bunkai-Anwendungen

Schwerpunkt Mai/Juni Bassai Sho + Kanku Sho mit praktischer Anwendung von Kata-Elementen (Bunkai).

Beste Grüße, Thomas