

PROGRAMM

2018



KARATE OPEN DOJO

Surheider Schule

Isarstraße 58, 27574 Bremerhaven

Sporthalle, 10 - 13 Uhr

Kata, Kumite, Prüfungsvorbereitung, Selbstverteidigung, Bunkai, Kaisetsu, Hanbo, Sai.... Für **alle** Interessierten ab 16 Jahren, auch für Gäste. Leitung: Frank Miener, 2. Dan.

Wir nehmen uns immer **ein** Thema und arbeiten dieses von Grund auf durch. **Anmeldung erbeten.**

KARATE-SURHEIDE.DE/OPENDOJO

KARATE@TUSPO.NET

KEINE GEBÜHREN! (AUSSER TRAININGSLAGER)

- ▶ **21. Januar:** Nagasu, Iresu, Noru: Wado-Ryu-Prinzipien am Beispiel verschiedener Kihon-Kumite-Formen
- ▶ **18. März:** Kushanku kennen (und lieben) lernen
- ▶ **27. Mai:** Rein ins Shiai. Wettkampfkumite
- ▶ **22.-23. September** (Trainingslager)
- ▶ **25. November:** Kihon mit Bunkai

Änderungen vorbehalten.

