



**Datum:** 4. - 5. Dezember 2021

**Trainer:** SKR - Instruktoren Team

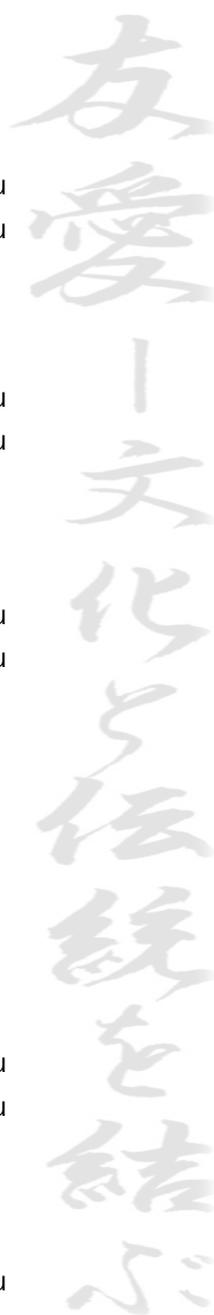
**Ort:** Dreifachturnhalle Angelrain, 5600 Lenzburg

## Trainingsplan Samstag, 4. Dezember (Hallenöffnungszeit 09.30 Uhr)

- 10.00 - 10.15 Uhr Halle 1-3 Warm-up für alle
- 10.15 - 11.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
*Prüfungsprogramm* Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
*Schwerpunkt Kihon* Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 11.30 - 12.30 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
*Kata-Training* Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 13.00 - 14.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
*Kampfkombinationen* Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
*Kumite* Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 14.30 - 17.00 Uhr Halle 1-3 **Kyu Prüfungen**

## Trainingsplan Sonntag, 5. Dezember (Hallenöffnungszeit 08.30 Uhr)

- 09.00 - 09.15 Uhr Halle 1-3 Warm-up für alle
- 09.15 - 10.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
*Prüfungsprogramm* Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
*Schwerpunkt Kihon* Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
*Kata-Training* Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 12.00 - 13.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
*Kampfkombinationen* Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
*Kumite* Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 13.30 - 16.30 Uhr Halle 1-3 **Dan Prüfungen**





<b>Kosten Erwachsene</b>	Einzeltraining:	CHF 20.00
	Tagespass:	CHF 50.00
	Landestraining Pass:	CHF 80.00

<b>Kosten Jugendliche</b>	Einzeltraining:	CHF 15.00
	Tagespass:	CHF 30.00
	Landestraining Pass:	CHF 50.00

**Bezahlung vor Ort** Bargeldlosebezahlung möglich!

## Anmeldungen

- Training:** Online auf SKR-Website <http://www.jka-karate.ch>  
bis 1. Dezember 2021
- Kyu Prüfung:** In der Sporthalle, Pass und Prüfungsformular an der  
Eingangskasse abgeben, Samstag, 4.12. bis 12.30 Uhr
- Dan Prüfungen:** An Christian Mundwiler,  
Freilagerplatz 2, CH- 4145 Münchenstein  
Karate Pass und ausgefüllte Formular «Antrag auf Dan  
Eintragung» bis spätestens 30. November 2021  
**Wir werden wie im Sommer auch JKA Dan Prüfungen  
durchführen, bis Nidan! (Shodan, Nidan)**

## Schutzkonzept COVID-19

- Einlass nur mit gültigem Covid-Zertifikat (gilt auch für Zuschauer), ein Selbsttest ist nicht ausreichend. Einzig Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren benötigen kein Covid-Zertifikat.
- Genügend Abstand im Training, im Training gilt keine Maskenpflicht.
- In den Garderoben gilt ab 12 Jahren Maskenpflicht.
- Anpassungen gemäss den dann geltenden Vorgaben vorbehalten.

Das vollständige und aktuelle Schutzkonzept des SKRs kann auf der Homepage heruntergeladen werden: <https://jka-karate.ch/cms/news-termine/covid19.html>.

## Motto

**Gemeinsam Karate erleben  
viel lernen  
Freundschaften pflegen**