



# Landestraining 2023

**Datum:** 09. - 10. Dezember 2023

**Trainer:** SKR Instruktoren

**Ort:** Schulanlage Angelrain, Angelrainstrasse, 5600 Lenzburg ([Google Maps](#))

## Trainingsplan

	Jugendliche (12 – 16 Jahre; ab 6. Kyu)	Erwachsene (ab 17 Jahren; ab 9. Kyu)
<b>Samstag</b> Hallenöffnung 09:30	10.00 – 10.15 Warm-Up 10.15 – 11.15 Kihon 11.30 – 12.30 Kata 13.00 – 14.00 Kumite	10.00 – 10.15 Warm-Up 10.15 – 11.15 Kihon 11.30 – 12.30 Kata 13.00 – 14.00 Kumite
<b>Sonntag</b> Hallenöffnung 08:30	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 12.00 – 13.00 Kumite	09.00 – 09.15 Warm-Up 09.15 – 10.15 Kihon 10.30 – 11.30 Kata 12.00 – 13.00 Kumite

## Prüfungen

	Kyuprüfungen	Danprüfungen
<b>Zeit</b>	Samstag, ab 14:30 Uhr	Sonntag, ab 13:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	Vor Ort bei der Kasse	Online bis 04. Dezember 2023: <a href="https://jka-karate.ch/cms/online/formular-e">https://jka-karate.ch/cms/online/formular-e</a> («Prüfungsformular Dan»)
<b>Kosten</b>	CHF 15.--	CHF 130.--

Für alle Prüfungen ist ein gültiger SKF-Pass mit Lizenzmarke und die Erlaubnis des Dojoleiters notwendig.

Für Prüfungen zum 1. + 2. Dan beinhaltet die Prüfungsgebühr ebenfalls die JKA-Registration. Prüfungen zum 3. Dan und höher sind reine SKR-Danprüfungen und es erfolgt keine JKA-Registration.



## Anreise

- **Auto:** [Parkplatz Turnerweg](#) (hinter katholischer Kirche), [Parkplatz Urban](#) (zwischen Schulhaus und Kino Urban), [Parkhaus Müli Märt](#) oder [Parkplatz Schwimmbad](#)
- **ÖV:** Die Hallen erreicht man innerhalb von 5 Minuten bequem zu Fuss ab Bahnhof Lenzburg

## Kosten

	Jugendliche (12 – 16 Jahre, ab 6. Kyu)	Erwachsene (ab 17 Jahren, ab 9. Kyu)
Einzeltraining	CHF 15.—	CHF 20.—
Tagespass	CHF 30.—	CHF 50.—
Zweitagespass	CHF 50.—	CHF 80.—

## Unterkünfte

- **Hotel Krone\*\*\*\***, Lenzburg  
+41 (0)62 886 65 65 / <https://www.krone-lenzburg.ch/>
- **Hotel Barracuda\*\*\*\***, Lenzburg  
+41 (0)62 888 00 10 / <https://www.barracuda.ch/>
- **Hotel Ochsen\*\*\***, Lenzburg  
+41 (0)62 886 40 80 / <https://www.ochsen-lenzburg.ch/>
- **anstatthotel.ch\*\*\***, Schafisheim  
Buchung nur via Webseite / <https://www.anstatthotel.ch/>
- **Gasthof Kastanienbaum**, Hunzenschwil  
+41 (0)62 897 23 20 / <https://www.gasthof-kastanienbaum.com/>

## Weitere Auskünfte

Für Fragen stehen wir Dir gerne unter [event@jka-karate.ch](mailto:event@jka-karate.ch) zur Verfügung.