



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

Schiedsrichter-Kommission

Tommaso Minì – Daniel Brunner
Beni Isenegger – Lamberto Grippi

Einladung zum technischen Workshop am 15. Februar 2020 in Reiden

für Schiedsrichter, Dojoleiter und SKR Trainer ab 3. Kyu

10. Januar 2020

Tagesprogramm

09:45	Besammlung in der Turnhalle
10:00 – 11:30	Training im Karate Gi – Basis Katas: Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Enpi und Jion
11:30 – 12:30	Training im Karate Gi – Sochin
12:30 – 13:00	Pause (Verpflegung bitte selber organisieren)
13:15 – 14:00	Theorieblock in der Turnhalle
14:00 – 15:30	Kata und Kumite Wettkampf mit Kader-Sportler
16:00	Feedback und Abschluss

Thema

- Ippon Shobu Grundlagen nach ESKA Reglement
- Schwerpunkte SKR Karate
- Kata Training mit Fokus auf ESKA und JKA Karate

Ort

Pestalozzi-Turnhalle, Schulhausstrasse, 6260 Reiden

Mitnehmen

- Karate Gi (für Training am Vormittag)
- Trainingsanzug (für Praxisteil am Nachmittag mit Sportler), Schiedsrichterpfeife
- ESKA Reglement
- Schreibutensilien

Anmeldung

Bis 9. Februar 2020 per Mail an schiedsrichter@jka-karate.ch