



## Das Neueste vom SKR an seine Mitglieder – Januar 2019

---

### SKR Trainingsbetrieb 2019

Wie an der Delegiertenversammlung vom vergangenen Dezember angekündigt, werden wir dieses Jahr das Monatstraining wieder in zwei Stufen anbieten:

- Kyu-Stufen Grün- bis Braungürtel
- Dan-Stufen ab 1. Dan

Die Trainingszeiten sind wie folgt:

- In Lenzburg: 14:00 – 16:00 Uhr beide Stufen gleichzeitig/parallel
- In Bern: 10:30-12:30 Uhr beide Stufen gleichzeitig/parallel

Die SKR-Instruktoren werden in diesen Trainings vermehrt die Inhalte der Trainerausbildungsmodule aufgreifen. Wir wollen gezielt die Verbesserung der Technik, das Kata- und Kumite-Training thematisieren.

### Mehr SKR Dojoleiter und Trainer im Monatstraining

Nur gemeinsam können wir wachsen und uns verbessern! Dojoleiter und Trainer sind im SKR enorm wichtig! Ihr Beitrag im Dojo ist essentiell! Daher wünschen wir uns, dass wir vermehrt gemeinsam und in grosser Zahl trainieren können. Wir werden mit den Dojoleitern und SKR-Trainern sowohl im Monatstraining wie im Karate Symposium verschiedene Elemente der Trainingsmethodik, Technikentwicklung, der Prüfungsvorbereitung, etc. thematisieren und intensiv trainieren.

### Schiedsrichter Grundausbildung für Dojoleiter, Trainer und Interessierte

Der SKR ist eine technisch ausgerichtete Sektion von Karatefreunden. Daher ist auch wichtig, dass Dojoleitern, Trainern und Interessierten eine Grundausbildung im Schiedsrichterbereich angeboten wird – zumal viele Angesprochene selbst Sportler trainieren. Am 16 Februar und 31. August 2019 werden wir zwei Trainings anbieten, in denen Ippon Shobu und die SKR-Grundelemente in Kata und Kumite thematisiert und gemeinsam im Karate Gi geübt werden.

Als Basis werden wir die Heian Kata 1-5 + Tekki 1 + Bassaidai, Kankudai, Enpi und Jion thematisieren und dazu ein höhere Kata.

### 50 Jahre SKR

Der SKR wird bald sein 50-jähriges Jubiläum feiern. Unsere Werte wie Tradition, Freundschaft und Kultur sind uns allen wichtig. Die Leidenschaft, die uns durch Karate verbindet, ist die Basis für eine dynamische und gemeinsame Zukunft! SKR Instruktor, Dojoleiter, Coach, Schiedsrichter und TK müssen vermehrt und gezielt zusammenarbeiten. Nur so ist es möglich gemeinsam und nachhaltig zu wachsen!

**Allein sind wir stark, zusammen sind wir unschlagbar!**