



**Datum:** 5-6 Dezember 2020

**Trainer:** SKR - Instruktoren

**Ort:** Dreifachturnhalle Angelrain, Angelrainstrasse, 5600 Lenzburg

## Trainingsplan Samstag, 5. Dezember (Hallenöffnungszeit 09.30 Uhr)

- 10.00 - 11.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu

### Kata Training

- 11.15 - 12.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu

- 12.45 - 13.45 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu

- 14.30 - 17.00 Uhr Halle 1-3 **Kyu Prüfungen**

## Trainingsplan Sonntag, 6. Dezember (Hallenöffnungszeit 09.30 Uhr)

- 10.00 - 11.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu

### Kata Training

- 11.15 - 12.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu



- 12.45 – 13.45 Uhr  
Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu  
Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu  
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger  
Halle 4 Karate+ für Erwachsene ab 5. Kyu
- 14.30 – 17.30 Uhr  
Halle 1-3 **Dan Prüfungen**

## Kosten Erwachsene

Einzeltraining:	CHF 20.00
Tagespass:	CHF 50.00
Landestraining Pass:	CHF 80.00

## Kosten Jugendliche

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 2020

Kyu Prüfung:

In der Sporthalle, Pass und Prüfungsformular an der Eingangskasse abgeben, Samstag, 5.12. 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 2020

Motto

**Gemeinsam Karate erleben, viel lernen und Freundschaften pflegen**

