



Kadertraining (ab Blaugürtel) 2016, Samstags, 13:30 -16:30 Uhr für Leiter/Trainer & Kadermitglieder

- | | | | |
|----|-------------|-----|---------------|
| 1. | 30. Januar | 7. | 27. August |
| 2. | 27. Februar | 8. | 24. September |
| 3. | 02. April | 9. | 29. Oktober |
| 4. | 30. April | 10. | 26. November |
| 5. | 28. Mai | 11. | 17. Dezember |
| 6. | 25. Juni | | |

Kursprogramm:

- 13:30 - 14:30 - Kihon
Themen: *Ablauf, Technik, Kraft, Schnelligkeit & Ausdruck*
- 14:30 - 15:30 - Kumite
Themen: *Motivation, Spannung/Entspannung, Präzision, Distanz, Geschwindigkeit, Körperhaltung*
- 15:30 - 16:30 - Kata
Themen: *Ablauf, Technik, Kraft, Rhythmus & Ausdruck / Shagogan*

Kosten: ZKKV Schüler, Studenten Fr. 30.-/Kadertraining
 ZKKV Mitglieder, Fr. 40.-/Kadertraining
 alle andere, Fr. 50.-/Kadertraining

Kursleiter: Erich Marti, 6. Dan
 Diplomtrainer NKES, J+S Experte, Ehemaliger Nationaltrainer

Kursort: Shotokan Karateschule in Zürich
 Hallwylstrasse 78 (im Hof), 8004 Zürich

Anmeldung: Jeweils bis eine Woche vor dem Trainingstag
 Telefonisch: 044 242 97 85 oder
 Email: info@swisskarate.ch