

Kadertrainings 2017 (ab Blaugürtel), Samstags von 13:30 – ca.16:30 Uhr für TrainerInnen und Kadermitglieder

28. Januar, 25. Februar, 25. März, 29. April, 20. Mai, 24. Juni
26. August, 30. September, 28. Oktober, 25. November,
16. Dezember (Trainingszeit am 16.12.17: 15.00 – ca. 18.00)



Kursprogramm:

- 13:30 – 14:30 – Kihon
Themen: *Ablauf, Technik, Kraft, Schnelligkeit, Ausdruck*
- 14:30 – 15:30 – Kumite
Themen: *Zanchin, Schnelligkeit, Präzision, Distanz, Technik, Kraft, Timing*
- 15:30 – 16:30 – Kata
Themen: *Ablauf, Technik, Kraft, Rhythmus, Ausdruck (Shakugan)*

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

Kursleiter: Erich Marti, 6. Dan
NKES-Dipromtrainer, J+S Experte, Ehemaliger Nationaltrainer
Karatelehrer mit eidgenössischen Fachausweis
Autor von drei Karatelehrbüchern

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

Anmeldung: Jeweils eine Woche vor dem Trainingstag
info@swisskarate.ch

