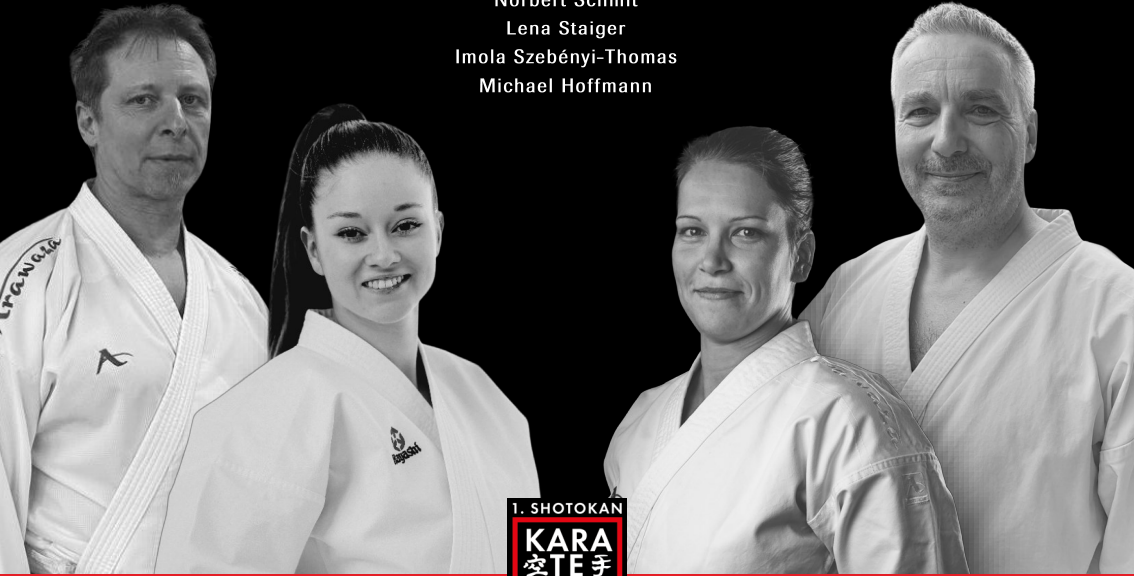


Norbert Schmit  
Lena Staiger  
Imola Szabényi-Thomas  
Michael Hoffmann



# „Best of 4“

am 09.11.2024

mit TOP Trainern der 4 Stilrichtungen

1 LEHRGANG

4 STILRICHTUNGEN

[Shotokan | Shito Ryu | Goju Ryu | Wado Ryu]

1 TELLERRAND

[der Eigene, den Ihr habt]

TRAININGSORT:

Robert Schuman ISG Frankenthal - Ziegelhofweg 16 - 67227 Frankenthal

ANMELDUNG



Endlich wieder ein Lehrgang, der es Wert ist, sich zu bewegen.

[VERBANDSOFFEN]

Seid dabei als KARATEKA (empfohlen ab 10 Jahre)

# "Best of 4" - 09.11.2024

## Zeitplan



Norbert Schmit



Lena Staiger



Imola Szebényi-Thomas



Michael Hoffmann

Uhrzeit	Unterstufe weiß/gelb	Mittelstufe orange - violett	Oberstufe ab braun
ab 08:00	Einlass		
09:00 - 09:30	Imola - Begrüßung + WarmUp [ALLE]		
GRUPPENEINTEILUNG [15 MIN]			
09:45 - 10:45	Imola	Lena	Norbert
PAUSE [15 MIN]			
11:00 - 12:00	Michael	Imola	Lena
PAUSE [60 MIN]			
13:00 - 14:00	Norbert	Michael	Imola
PAUSE [15 MIN]			
14:15 - 15:15	Lena	Norbert	Michael
PAUSE [15 MIN]			
15:30 - 16:30	Wiederholung aus den Stilrichtungen Norbert, Lena, Michael, Imola		

### LEHRGANGSSCHWERPUNKT:

Kata, Sequenzen und die Anwendung für jede Stilrichtung

**UNTERSTUFE:** Heian Shodan / Pinan Nidan /  
Taiyoku Kake Uke / Mawashi Uke

**MITTELSTUFE:** Heian Sandan / Pinan Sandan / Saifa

**OBERSTUFE:** Heian Godan / Pinan Godan / Shisochin

**LEHRGANGSGEBÜHR:** 30,- EURO

**VERPFLEGUNG:** Wird vor Ort angeboten.

**AUSRICHTER:** 1. ShKC FT e.V. / 0176-60971678