



Großer Herbstlehrgang

am 17.09.2011 in Leverkusen

Dirk Schauenberg
NRW-Landestrainer

&

Kora Knühmann
Welt- und Europameisterin



Halle 1
Dirk Schauenberg

Katatraining
Anfänger (bis 6.Kyu)

Katatraining
Fortgeschrittene (ab 5. Kyu)

Katatraining – Anfänger
(bis 6. Kyu)

Kata-Bunkai
Fortgeschrittene (ab 5. Kyu)

10:30 bis 11:45 Uhr

12:00 bis 13:15 Uhr

14:15 bis 15:30 Uhr

15:45 bis 17:00 Uhr

Halle 2
Kora Knühmann

Schnelligkeit u. Reaktion im Kumite
Fortgeschrittene (ab 5. Kyu)

Grundlagen des Kumite
Anfänger (bis 5.Kyu)

Bewegungsabläufe im Kumite
Fortgeschrittene (ab 5.Kyu)

Bewegungsabläufe im Kumite
Anfänger (bis 5.Kyu)

Ort: Lise Meitner Gymnasium,
Am Stadtpark 50, 51373 Leverkusen

Zeit: 17. September 2011 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Lehrgangsgebühr: 20 €

Anmeldung: erforderlich bis zum **01.08.2011**
unter: sportwart@karate-club-leverkusen.de