

Welt-Karte-Tag Lehrgang - Samstag 25.10.25

Schulturnhallen Innsbrucker Ring 75, Zugang über Parkplatz Ringseite!

Uhrzeit	Halle 1 Zone A	Halle 1 Zone B	Halle 2 Zone A	Halle 2 Zone B
09.30-09.45	gemeinsames Aufwärmen	gemeinsames Aufwärmen		
09.45-10.30	Kids Karate	Eltern-Karate	Karate Prüfungsvorber. Kihon/Zenshin-Kotai	Karate Prüfungsvorber. Kihon/Zenshin-Kotai Kinder
10.40-11.25	Selbstverteidigung/ Schnuppertraining für alle	Kobudo Schnuppern *Bo erforderlich	Karate Prüfungsvblg Ippon- Kumite	Fortgeschrittene Kata
11.30-12.15	Abzeichen/Streifenprüfung		Karate Prüfungsvblg Kata	Karate Prüfungsvblg Kumite
12.15-13.15	Mittagspause Mondo	Mittagspause Mondo	Mittagspause Mondo	Mittagspause Mondo
13.15-14.15	Kobudo * Bo/ erforderlich	Kata Wansu	Prüfung Karate - 9.-7.Kyu	
14.30-15.30	Kobudo * Sai/Tonfa erforderlich	Kata Bunkai und Yakusuku Kumite	Prüfung Karate - 6.-4.Kyu	
15.30-			Prüfung Karate - 6.-4.Kyu	
17.00	Ausklang im Sushi Cent			
				Änderungen vorbehalten!