



-- TGIKF -- Thank God It's Karate Friday

Was wird angeboten:

Prüfungsvorbereitung 8.Kyu (Gelber Gürtel)

Inhalte:

- Basisfähigkeiten
(Sicheln, Wendung, Hüftmobilität, Stand, Drehen)
- Heian Shodan
(Ablauf, Bunkai = Kata in Anwendung)
- Kihon der Prüfung
- Kihon-Kumite

Für wen geeignet:

Vereinsmitglieder ab ca. 12 Jahren

Trainer: Stefan, Thomas
stefan@karate-moosburg.de
thomas@karate-moosburg.de

Uhrzeit: **18.30 - 20.00 Uhr, SGM-Halle**

Termine: **04.02.2022
11.02.2022
18.02.2022
25.02.2022**

Wir Trainer freuen uns auf alle Interessierten.

Das freie Training zur gleichen Zeit findet wie üblich statt.