



Koshinkan – Lehrgang und Kids – Games

offen für alle Stilrichtungen mit

Wolfgang Hagge 8. Dan

Koshinkan Kyu- und Dan-Prüfung



Ausrichter:	Ratzeburger Sportverein „Toshima“
Ort:	Lauenburgische Gelehrtenschule Sporthalle am Fuchswald Bahnhofsallee 22, 23909 Ratzeburg
Datum:	14.03.2020
Programm:	Basistraining für jede Altersstufe, Partnerübungen, Selbstverteidigung, Kyu- & Dan-Vorbereitung anschließend Kidsgames Koshinkan Kyu- und Dan-Prüfung bis 5. Dan
Trainingszeiten:	13:00 – 14:15 Uhr – 10. – 5. Kyu 14:15 – 15:30 Uhr – 5. Kyu – Dan 15:45 – 16:45 Uhr – 10. Kyu – Dan

**Die 5. Kyu können zwischen Unter- und Oberstufe wählen!
Oberstufen-Karateka können auch am Unterstufentraining teilnehmen**

Ab 17:00 Uhr: Koshinkan – Kids – Games für Kinder &
Schüler zwischen 6 und 12 Jahren in Halle D
Ab 17:00 Uhr: Dan-Prüfung bis 5. Dan in Halle A-B-C

Lehrgangsgebühr:	Jugendl. & Erw. 15,00 € Kinder 10,00 € inkl. Startgeld –Kids – Games
Verpflegung:	Kuchen, Snacks & Getränke können zu günstigen Preisen in der Halle erworben werden.
Haftung:	Nur im Rahmen der bestehenden Haftpflichtversicherung

Koshinkan Kids Games für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

- 3 Rollen – vor oder seitwärts
- Slalom um 6 Stangen
- Schluss sprünge über 3 Hürden
- Faust- und Fußtechnik am Ball
- 4er-Blöcke aus einer Kata



**Anmeldung für die Kids – Games bitte bis zum 22.02.2020 !
Für die Lehrgangsteilnahme ist keine Anmeldung notwendig !**

**Ansprechpartner: Dirk Fröhling,
E-mail: info@toshima.de**