



# Mittelfranken Karate Kader



Hallo liebe Sportler, Trainer und Dojo-Leiter,

23.12.2019

das nächste Bezirkskadertraining findet am Sonntag den **19.01.2020** in der

**Turnhalle der Bertleinschule  
Martin-Luther-Str. 2  
91207 Lauf a. d. Pegnitz**

statt.

## Zeit:

	<b>Kumite - Basistraining</b>	<b>Trainer</b>
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr	Einteilung in: Kinder/Schüler und Jugend bis Masterklasse <b>ab Jugend Handpratzen mitbringen</b>	Maria und Andreas
11.00 Uhr bis 11.15 Uhr	<b>Pause - Vorstellung des neuen Kaderkonzepts</b>	
11.15 Uhr bis 12.15 Uhr	<b>Kata - Basistraining</b>	<b>Trainer</b>
	Einteilung in: Kinder/Schüler und Jugend bis Masterklasse	Marvic und Reiner
12.30 Uhr bis 13.30 Uhr	Kata und Kumite Shiai für Kernkader- Athleten mit den Bezirkskampfrichtern	Das Shiai ist für Kernkader-Athleten verpflichtend

\* Das Training endet für Athleten die nicht im Kernkader sind um 12.15 Uhr

## Teilnahme:

Kinder/Schüler ab 9 Jahre (bzw. wenn in diesem Jahr das 9. Lebensjahr vollendet wird) und mindestens 8. Kyu.

Jugend/Junioren/Leistungs-/Masterklasse ab 14 Jahre (bzw. wenn in diesem Jahr das 14. Lebensjahr vollendet wird) und mindestens 6. Kyu.

## Sonstiges:

- Im Kumite ist selbstverständlich die vollständige Schutzausrüstung mit zu bringen.
- Die Halle hat **keine** Matten! Um die Füße zu schonen, wird im Kumite das Tragen von sauberen Hallenschuhen empfohlen. Schuhe während des Kata-Training nur in Absprache mit dem Trainer.
- Getränke und Essen ist selbst mitzubringen.
- Die Heimtrainer und Dojo-Leiter sind natürlich auch herzlich eingeladen.

## Vorläufige Kader-Termine:

- 19. Januar Bezirkskader in Lauf
- 25. Januar Mittelfränkische Meisterschaft in Lauf
- 15. März Bezirkskader in ???
- 5. Juli Bezirkskader in Fürth

## Info:

Bei Fragen stehen wir euch selbstverständlich zur Verfügung.

Mobil: 015125275432

Email: mfr.kader@gmx.de

Wir freuen uns auf euer kommen  
Das Mittelfranken-Trainerteam