

7. Kumite – Marathon in Bochum

Wettkampf – Kumite für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die LM- und DM-Vorbereitung

Wann: Samstag, den 29.08.2020

Wo: Budokan Bochum e. V., Halbachstrasse 3 – 5, 44793 Bochum



Trainer: Alexander Heimann, 3. Dan
Landestrainer KDNW

Tim Milner, 5. Dan
Landestrainer KDNW, Bundestrainer-Assistent

Zeiten	Kleines Dojo	Großes Dojo
10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰		Koordination, Kraft und Schnelligkeit
11 ¹⁵ – 12 ¹⁵	Faust- und Fußbasics	Taktiktraining 1
12 ³⁰ – 13 ³⁰		Randori mit Vorgaben
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Pause	
14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Kombinationen	Taktiktraining 2
15 ¹⁵ – 16 ¹⁵		Randori

Lehrgangsgebühr: 20,- € (vor Ort zahlen)

Bei Rückfragen: +49174 9619635 / tim-milner@hotmail.de