

# Wettkampftraining für Kinder und Jugendliche



In speziellen Trainings wollen wir unseren Nachwuchs an das Wettkampf-Karate heranführen (in Kumite und Kata). Das Angebot beinhaltet 7 Trainings und den Wettkampf inkl. Coaching. Das intensivere Training steigert die Motivation durch Erfolgserlebnisse, fördert die Kondition und generell die eigenen Fähigkeiten im Karate. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und das trainieren auf die Wettkämpfe sowie die Teilnahme bringt viele Vorteile für die Gurtprüfungen.

Du möchtest:

- Deine Fähigkeiten erweitern
- Dich mit anderen messen
- Tiefer ins Karate eintauchen
- Erste Wettkampferfahrungen sammeln

Zeitplan 1, Semester:

20.02.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Probetraining für Interessierte Mädchen und Jungs (unverbindlich)

**28.02.19: Anmeldeschluss (Anmeldung auf [info@karate-rigi.ch](mailto:info@karate-rigi.ch))**

13.03.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Training

03.04.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Training

24.04.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Training

15.05.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Training

05.06.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Training

12.06.19, 14,30 Uhr bis 16,00 Uhr: Training

15, oder 16.06.19 Promo-Tour-Turnier in Biel



Trainer:

Marco Waltert, erfolgreicher Kämpfer national + international, Nationalmannschaftsmitglied 2006-2016

Ruth Doppmann, nationale Wettkampferfolge

Laila Gallelli Bühler, nationale Wettkampferfolge

Trainings inkl. Startgebühr am Turnier CHF 100,-

Kauf Wettkampfausrüstung zum Spezialpreis: CHF 80,- (Handschuhe, Fuss- und Schienbeinschoner, Zahnschutz)

Die Teilnahme am Wettkampftraining ist ab dem halbgelben Gurt möglich.