

KARATE

KATA-LEHRGANG

ab Grüngurt (bis 12.00Uhr)

Samstag, 17.8.19

10.00-10.30 Heian Godan

10.30-11.00 Empi

11.05-12.00 Kanku Dai (alle)

Pause

12.05-13.00 Unsu (ab braun)

13.05-13.30 Nijushiho

13.35-14.15 Gangaku