



Trainings-Weekend
25./26. Februar 2011
CH Sarnen
Shihan Klaus Ming 6. DAN

Mit Randori am Samstag Abend

Randori (jap. 乱取り, wörtlich: *das Chaos nehmen*) ist eine Übungsform des Kampfes im Budō, den japanischen Kampfkünsten. Sinngemäß steht dabei der Übungskampf *Randori* dem *Shiai* – dem eigentlichen Wettkampf – gegenüber. Beim Randori geht es nicht um gewinnen oder verlieren, sondern darum die zuvor erlernten Techniken im Fluss des Kampfes anwenden zu lernen.

Ort Neue Dorfturnhalle (bei Schulhaus/Gemeindehaus)
 Brünigstrasse 160, 6060 Sarnen

Training Spezialtrainings für Kata, Clicker und Kyokushin-Karate
 Trainings in Gruppen mit Top-Instruktoren

Teilnahme Verbandsaffen, alle Stile und Organisationen willkommen
 Junioren und Erwachsene ab 10. Kyu

Mitnehmen Schlagpolster, Schützer/Bandagen, Getränke
 Karatepass mit gültiger Lizenz

Übernachten Unterkunft Ei, Sarnen (neben dem Restaurant Jordan) (Schlafsack)

Preise pro Person	Ganzes Weekend	Pro Übernachtung	Essen Samstag 3 Mahlzeiten
Vollmitglied IFK	SFr. 40.–	SFr. 25.–	SFr. 55.–
Gäste	SFr. 50.–	SFr. 25.–	SFr. 55.–
Einzeltraining	SFr. 15.–		

Einchecken Freitag, 25. Februar 2011, ab 18.00 Uhr, Neue Dorfturnhalle Sarnen

**Verpflegung/
Versicherung** Wird auf Wunsch organisiert
 Ist Sache der Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Anmeldung Bis spätestens 13. Februar 2011 an:
 klaus.ming@bluewin.ch
 Klaus Ming, Feldstrasse 35, CH 6060 Sarnen

Trainingszeiten

Freitag	Samstag	Samstag	Samstag	Samstag
20.00–22.00	07.00–08.00	10.30–12.30	15.00–17.00	19.00–21.00
Essenszeiten	08.15 Uhr	12.45 Uhr	17.15 Uhr	Unterkunft Ei