

Kata-Nationalteamtraining U14-U18 **Vorbereitung Youth Elite Team**

- Datum:** Montag, 6. 04. – Samstag, 11. 04. 2020 (Osterwoche)
- Ort:** Seminarzentrum Oaze
Jokai utca 5a, 8562 Nagytevel / UNGARN
- Trainerin:** BT Marianne Kellner
- TeilnehmerInnen:** Kata-SportlerInnen der Kategorien U14-U18 die dem YET 2020 angehören oder sich für das YET vorbereiten und/oder qualifizieren möchten.
- Ausrüstung:** Karate Gi, Springschnur, Sportkleidung
- Kosten:** Der Lehrgang (Zimmer+Vollpension) wird für folgende SportlerInnen von Karate Austria finanziert:
- Führende(r) des Karate Austria-Rankings in der jeweiligen Alterskategorie mit Stichtag 01.03.2020
 - oder EKF-Nachwuchs-EM-Starter von Budapest 2020
 - oder Mitglieder des Youth-Elite Teams 2020
- Voraussetzung für die Kostenübernahme ist überdies die bereits erfolgte Teilnahme am Nationalteamtraining am 4./5./6. Jänner 2020 im Olympiazentrum St. Pölten.
- Die Kosten für alle weiteren interessierten SportlerInnen betragen 200€/Person inkl. Vollpension.**
- Deadline:** Die Deadline für die Anmeldungen ist der **6.03.2020**. Anmeldungen **gesammelt** über die jeweiligen LZ an m.kellner@karate-austria.at. Später einlangende Anmeldungen werden nicht mehr berücksichtigt. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.
- Stornobedingungen:** Absage bis 31.3.2020 möglich, ansonsten wird der gesamte Kursbeitrag verrechnet.

Bundestrainerin Marianne Kellner – 3100 St. Pölten – Speiserstraße 5 – Tel. +43-664-75029402 – marianne.kellner@gmx.at

Österreichischer Karatebund – Dr.-Adolf-Schärf-Straße 25 – 3100 St. Pölten – Tel./Fax +43-2742 258 794
www.karate-austria.at – ZVR 720004573 – IBAN AT61 1500 0002 8177 3440

Anfahrt: Per Fahrgemeinschaften in Eigenregie und auf eigene Kosten bis spätestens 14:30 Uhr

Verpflegung: Vollpension
7:30 h: Frühstück **13:00 h:** Mittagessen **19:30 h:** Abendessen

Trainingsplan:	9:00-11:30 Uhr	16:00-18:30 Uhr
Montag	-----	Pinan 1-5; Dachi
Dienstag	Chibana Kushanku: Kihon	Chibana Kushanku: Passagen; Kata
Mittwoch	Anan: Kihon	-----
Donnerstag	Anan: Passagen, Kata	Heian 1-5; Dachi
Freitag	Hyaku Hachi Ho (=Suparinpei im Shotokan-Stil) Kihon	Passagen; Kata
Samstag	freies Training	Heimreise nach Mittagessen

Frühtraining täglich 6:30 – 7:00 h abwechselnd Morgenlauf & Feldenkrais-Übungen

Rückfragen: BT Marianne Kellner m.kellner@karateaustria.at



Bundestrainerin Marianne Kellner – 3100 St. Pölten – Speiserstraße 5 – Tel. +43-664-75029402 – marianne.kellner@gmx.at

Österreichischer Karatebund – Dr.-Adolf-Schärf-Straße 25 – 3100 St. Pölten – Tel./Fax +43-2742 258 794
www.karate-austria.at – ZVR 720004573 – IBAN AT61 1500 0002 8177 3440