



Karate-Weekend 11./12. Nov. 2017 in Einsiedeln

Mit Spiel und Spass jedem Ideen und Anreize für die weitere Entwicklung im Karate geben, soll das Motto für das Karate-Weekend in Einsiedeln sein. Eingeladen sind **KINDER UND ERWACHSENE**. Die Kinder ab Gelb-Gurt lernen Kampfsituationen und die Kata Ao Agi kennen. Erwachsene trainieren separat und lernen die Katas Neifanshin. Das Training wird Ganzkörper bestimmt durchgeführt, das heisst Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden zusammen mit Koordination und Schnelligkeit geübt. Das Training wird von Andi Müller (4. Dan) und Antonio Del Gaizo (5. Dan) geleitet. Übernachten werden wir mit Schlafsack im Pfadihus in Einsiedeln. Am Abend werden wir das gemütliche Zusammensein geniessen.

Das Shito Ryu Karate Center Albis unterstützt die Teilnahme eigener Kinder mit einem Betrag von 50 Fr. aus seinem Jugendförderungsfonds. Dieser Fonds ist dank der Durchführung der JKL-Turniere in Bonstetten mit der Unterstützung vieler Helfer und den erhaltenen Sponsoren- und Gönnerbeiträgen entstanden.

- Treffpunkte:
- a) **Anreise mit dem Auto**
11. Nov. 2017, 13:00 Uhr (umgezogen!), Turnhalle Furren, Einsiedeln
 - b) **Anreise mit der Bahn**
12. Nov. 2017, 09:40 Uhr, Bahnhof Affoltern am Albis
- Trainingsort: Turnhalle Furren, Furrenstrasse 6A, 8840 Einsiedeln
Koordinaten 699 623/220 790
- Trainingszeiten: Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 09:00 - 11:00 Uhr
- Vorführung für Eltern, Freunde: Sonntag, 11:00 – 12:00 Uhr
- Übernachtung: Pfadihus Einsiedeln, Rappenmööslistrasse 18, 8840 Einsiedeln
Koordinaten 698 740/219 810
- Erreichbarkeit: Für **Notfälle** während des ganzen Wochenendes:
Andi Müller 076 331 04 39
Hans-Jakob Strehler 079 667 94 15
- Mitbringen: Gi, Hand- und Fusschützer (wenn vorhanden), Duschzeug, Schlafsack, Waschzeug, Pyjama, Ersatzwäsche, Turnschuhe oder Hausschuhe für das Pfadiheim, Winterkleider falls erforderlich, Lunch für Samstag Mittag

Alle Teilnehmer sollen am Samstag einen Lunch mitnehmen, den wir vor Trainingsbeginn auf dem Schulgelände essen werden. Handys und andere elektronische Unterhaltungsgeräte lassen wir zu Hause.