



# Spring Camp

29.05.-01.06.2014



**MITSUYA KAI International**  
Karate-Do & Kobudo





# Spring Camp

29.05.-01.06.2014

Souke MITSUYA Seinosuke (8. Dan)  
Ren-Shi VERMIGLIO Mimmo (7. Dan)

Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
09.15-10.00	Stretching für Karate		Renzoku Waza		Aufwärmen mit Gymnastik und Konzentration		Krafttraining für Karate	
10.00-11.00	Springen + Fallen	Souke Mini-Gruppe	Kuatsu	Souke Mini-Gruppe	Souke 10.00-11.30 Karate Kumite 10.-1. Kyu		Souke 10.00-11.30 Saifa Kyu Souke 10.-1. Kyu	
11.15-12.15	Mimmo Sepai	Souke Mini-Gruppe	Mimmo Shodan-No-Bo	Souke Mini-Gruppe				
12.30-13.30	Mimmo Heian Kata 1	Randori	Ukemi Waza	Kyusho	Souke 11.30-13.00 Karate Kumite ab 1. Dan		Souke 11.30-13.00 Seienchin ab 1. Dan	
15.30-16.30	Mimmo Kobudo Kihon	Souke Mini-Gruppe	Mimmo Kumite	Souke Mini-Gruppe	Souke 16.00-17.30 Shodan-No-Bo 10.-1. Kyu		Prüfungen Karate & Kobudo ab 13 Uhr	
16.45-17.45	Mimmo Bassai-Dai	Souke Mini-Gruppe	Mimmo Seienchin	Souke Mini-Gruppe				
18.00-19.00	Shiatsu	Souke Mini-Gruppe	Selbstverteidigung	Souke Mini-Gruppe	Souke 17.30-19.00 Sandan-No-Bo ab 1. Dan			

w w w . m i t s u y a - k a i . d e

Teilnahmegebühren:

Erwachsene:

komplettes Camp 140,- €

Vor-oder Nachmittag 40,- €

1 kompletter Tag 60,- €

Trainingseinheit (1h) 10,- €

Mini-Gruppen werden separat  
ausgeschrieben und berechnet.

Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre und Studenten mit Studentenausweis

komplettes Camp 100,- €

Vor-oder Nachmittag 25,- €

1 kompletter Tag 40,- €

Trainingseinheit (1h) 8,- €

Familienticket (komplettes Camp) 200,- €

Lugaufhalle, Gartenstr. 43, 71691 Freiberg a. N. (bei Stuttgart)

# MITSUYA KAI International

## Karate-Do & Kobudo