



100 Kata Challenge

Habt Ihr die Power für 100 Wiederholungen einer Kata 型 ?

Die Aktion findet weltweit statt und geht auf eine Initiative aus Okinawa zurück, um den Spirit von Karate in die Welt zu tragen ...

Seid Teil davon stellt Euch mit uns zusammen der Herausforderung.

Wann: **Samstag, 28. Oktober 2023** (Ende ca. 16 - 17 Uhr)

Wo: Kleine Jahnhalle (Jahnstr. 11, Witten)

Wer: Erwachsenen-Gruppe (mindestens eine Kata muss bekannt sein)
Junioren-Gruppe (mindestens eine Kata muss bekannt sein)
Schüler-Gruppe (Kata *Gegisai-Dai Ichi* muss bekannt sein)

Anmeldung Ist nur für die **Schüler** erforderlich - siehe unten

Ablauf In diesem Jahr werden wir zu unterschiedlichen Zeiten starten mit dem Ziel, gemeinsam die Challenge zu beenden!

Empfohlene Anfangszeiten:

12.00 Uhr Start für *Suparimpei, Sepai* und *Seeinchin*

12.30 Uhr Start für *Shisoshin, Sanseru, Sesan* und *Kururunfa*

13.00 Uhr Start für *Saifa* und *Gegisai*

13.30 Uhr Start für *Taikyoku, Tensho* und *Sanchin*

Die Gegisai-Gruppe wird ihre Challenge gemeinsam unter Anleitung eines Trainers machen!

Für alle anderen gilt: Ob in der Gruppe oder allein, ob langsam oder schnell, spielt keine Rolle.

Wer durchhält, den erwarten neben einer Teilnehmer-urkunde auch Erfrischungen und Stärkungen!



---✂-----✂-----✂-----✂-----✂----- Bitte abtrennen -----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----
KATA CHALLENGE 2023

Name

Unterschrift Erziehungsberechtigte