

## Tagesablauf - BEST of 4

Am Kanal 4, 67227 Frankenthal

**08:00 SCHNELLTEST FÜR ALLE (akt. gültige Corona-Verordnung)**

Uhrzeit	Unterstufe - weiß/gelb	Mittelstufe - orange bis violett	Oberstufe - ab braun
9:30 - 10:00	Imola - Begrüßung + WarmUp und StartUp für ALLE Gruppen		
PAUSE [ 15 MIN ]			
10:15 - 11:45	Marijan	Michael	Norbert
PAUSE [ 15 MIN ]			
12:00 - 13:30	Norbert	Marijan	Michael
PAUSE [ 45 MIN ]			
14:15 - 15:45	Michael	Norbert	Marijan
PAUSE [ 15 MIN ]			
16:00 - 17:30	ANWENDUNG aus den Stilrichtungen - ALLE Marijan, Michael, Norbert		

ab 18 Uhr - gemütliches Grillen / beisammensitzen (ANMELDUNG wünschenswert)

### Was Euch Erwartet:

Unterstufe Teikyoku / Kihon / Heian und Pinan (Kata + Sequenzen + Anwendungen)

Mittelstufe Bassai / Bassai Dai / Matsumura no Bassai (Kata + Sequenzen + Anwendungen)

Oberstufe Sepai / Gankaku / Chinto (Kata + Sequenzen + Anwendungen)

## ANMELDEFORMULAR - LEHRGANG & GRILLEN

