

瑞西空手友会

SWISS KARATE TOMOKAI

präsentiert

# Kumite Master Camp

am Pfingstwochenende in Kriens/Luzern

Samstag 23. bis Montag 25. Juni 2026



### Samstag 23.5.2026

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 09:30 – 11:30 | Wettkampf       |
| 11:30 – 12:30 | Mittagspause    |
| 12:30 – 13:30 | Kreativprogramm |
| 14:00 – 16:00 | Wettkampf       |
| 16:00 – 17:00 | Regeneration    |

### Sonntag 24.5.2026

|               |                |
|---------------|----------------|
| 09:30 – 11:30 | Wettkampf      |
| 11:30 – 12:30 | Mittagspause   |
| 12:30 – 13:30 | Mentaltraining |
| 14:00 – 16:00 | Wettkampf      |
| Ab 16:00      | Grillfest      |

### Montag 25.5.2026

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 09:30 – 11:30 | Wettkampf                         |
| 11:30 – 12:30 | Mittagspause                      |
| 12:30 – 13:30 | Unterhaltungsprogramm (Spiele)    |
| 14:00 – 15:45 | Wettkampf                         |
| 16:00 – 17:00 | Abschluss in der Amlehn-Turnhalle |

#### Teilnahmeberechtigt

Beschränkte Teilnehmerzahl: 25, Vorrang haben Mitglieder Stützpunkt  
Kinder und Jugendliche ab Grün mit grundlegenden Kumite-Kenntnissen.  
Minimale Ausrüstung: Hand- und Fusschützer  
Falls vorhanden komplette Wettkampf-Ausrüstung mitnehmen (1 Farbe).

#### Inhalte

In diesem Camp geht es um die Wettkampf-Vorbereitung in der Kategorie Kumite.

#### Adresse Trainingsort

Dojo KARATE TAISHO, Luzernerstrasse 82, 6010 Kriens  
(Abschluss Montag: Amlehn-Turnhalle, Amlehnstrasse 29, 6010 Kriens)

#### Verpflegung

Restaurant Thai Khon Kaen, bei der Busschleife Kriens (fixes Menu).  
Wir werden zu Fuss oder mit dem Bus zum Restaurant gehen. Alle Teilnehmenden  
brauchen darum einen gültiges Bus-Ticket für Hin- und Rückweg, Kurzstrecke reicht.

#### Kosten

CHF 150

In den Kosten sind inbegriffen: Snacks und Mittagsverpflegung im Restaurant

#### Grillfest am Sonntag

Über die Durchführung des Grillfests am Sonntag wird nach Wetterbericht am Samstag  
entschieden. Feuer, Getränke und Teller/Besteck stehen zur Verfügung.  
Grilladen und alle Beilagen nimmt jede:r selbst mit.

#### Anmeldung / Information

Toni Romano, Luzernerstrasse 82, 6010 Kriens, +41 41 210 10 22, info@taisho.ch