



Das Bild stammt von einem Outdoor Gasshuku in Lorca Spanien –  
 Nach dem ersten Gasshuku im Sportcamp Melchtal werden wir natürlich ein aktuelles Bild verwenden

**Instruktoren:**  
**Kancho Pedro Roiz 8. DAN**  
**Shihan Klaus Ming 7. DAN**  
**Shihan Edi Gabathuler 7. DAN**  
**Shihan Fadil Haxhosaj 6. DAN**  
**Shihan Daniel Sanchez 6. DAN**  
**Sensei Eveline Wallimann 4. DAN**

**Gasshuku:** Kyokushin Kihon Individuelle Trainings Indoor und Outdoor  
 Kyokushin Kata Individuelle Trainings Indoor und Outdoor  
 Kyokushin Kumite Individuelle Trainings Indoor und Outdoor  
**Mitnehmen:** Turnschuhe fürs Outdoor-Training

**Adresse:** Sportcamp Melchtal, Fruttstrasse 36, CH 6067 Melchtal

**Kosten:** - 16 Jahre Fr. 180.-  
 + 16 Jahre Fr. 190.-  
**Inbegriffen:** 2x Übernachten im Sportcamp inkl Bettwäsche / Samstag Frühstück  
 Mittagessen Nachtessen Sonntag Frühstück (Tee und Wasser sind  
 inbegriffen), alle Trainings

**Anmeldung:** Ab sofort per WhatsApp/SMS an Klaus Ming 079 759 11 87  
 oder per E-Mail: klaus.ming@karate-ow.ch (einzeln oder dojowise)  
 Angaben: Name Vorname Geburtsdatum Grad Dojo  
 (Verbandsaffen, ab 10. Kyu, ab 7 Jahre)  
**Anmeldeschluss:** 15. September 2022 (Veganer, Vegetarier, Allergiker usw. bitte mitteilen)

**Bezahlung:** Nach der Anmeldung Betrag überweisen:  
 (Obwaldner Kantonalbank Sarnen, Ming-Karate,  
 IBAN CH79 0078 0000 3483 3611 4)  
 (oder TWINT Klaus Ming 079 759 11 87)

**Links:** <https://sportcamp.ch>  
[www.karate-ow.ch](http://www.karate-ow.ch)  
[www.ming-karate.ch](http://www.ming-karate.ch)

Zeitplan siehe Rückseite

## Zeitplan

Freitag, 23. September 2022

*Check-In im Sportcamp Melchtal*

ab 18.00 Uhr

**Kumite** (in Gruppen)

Training 1

20.00-21.30 Uhr

Samstag, 24. September 2022

**Stretching** (alle)

Training 2

07.00-08.00 Uhr

*Morgenessen*

ab 08.30 Uhr

**Kihon** (in Gruppen) (**Kader: Kumite**)

Training 3

10.00-11.30 Uhr

*Mittagessen*

ab 12.00 Uhr

**Kata** (in Gruppen)

Training 4

13.30-15.00 Uhr

**Kumite** (in Gruppen)

Training 5

16.00-17.30 Uhr

*Nachtessen*

ab 18.00 Uhr

Anschliessend *Sayonara-Party*

Sonntag, 25. September 2022

*Morgenessen*

ab 08.00 Uhr

**Kumite/Randori** (in Gruppen)

Training 6

10.00-12.00 Uhr

Check-Out



Ausschreibung siehe Vorderseite