

# 瑞西空手友会

SWISS KARATE TOMOKAI

präsentiert

## Kumite Master Camp

am Pfingstwochenende in Kriens/Luzern

Samstag 23. bis Montag 25. Mai 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