



Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2019 in 77716 Haslach i.K.

Wado Kai
Trainer &
A-Prüfer:
Gastrainer

Dr. Elke von Oehsen 8.DAN - Peter Mixa 7.DAN - Werner Buddrus 7.DAN

Dr. Jürgen Fabian 5.DAN - Franz Bohnert 5.DAN - André Jätzschmann 5.DAN

Jugendref. Helmut Spitznagel 7.DAN - Arno Funk 6.DAN - Tina Heinze (Ergotherapie.)

Uhrzeit	Samstag, 27. Juli 2019			Sonntag, 28. Juli 2019			Montag, 29. Juli 2019			Dienstag, 30. Juli 2019		
10:00 <small>mit Kyu-Betreuung</small>	Aufwärmen Kihon - Tsuki Waza			Aufwärmen Kihon - Uchi Waza			Aufwärmen Kihon - Keri Waza			Aufwärmen Kihon - Individuell (Betreut)		
11:00	bis 4. Kyu - Kata Pinan aus 1-5	ab 3. Kyu - Kata Kushanku	ab DAN - Kata Niseishi/Rohai	Tanto - Tori 6-10	Freikampf Technik/Taktik	Sound-Karate Teil 1 Kinder/Jugend & Trainer	Kihon Kumite Auswahl	Sanbon Kumite Keri Angriffe	Kata Chinto	Kata Frei Ind. Verb.	Selbstverteidigung Frauen	Ohyo- Kumite 6-10
12:00	Sanbon Kumite bis 4. Kyu	Ohyo - Kumite aus 1-5	Kihon Kumite aus 6-10	Kata Betshurin	Anwendung mit Arno Funk	mit KVBW- Jugendreferent H. Spitznagel	Kata Jihon/Jitte	Kumite Kata Sen no Sen	Gleichgewicht d. Gegners	Tanto Tori aus 1-7	Kata Pinan aus 1-5	Kihon-Kumite Frei Ind. Verb.
13:00	Kyu-Prüfer LG "Wado Kai" mit KVBW-Prüferreferent Gunther Dankert 			Gemeinsame Pause mit Spaghetti / Wienerle ... 			 			Waffen Eigensch. Übungen	Jiu-Jitsu Hebel / Würfe	Freies Kumite Randori
14:00										Pause		
15:00										ab 14:30 Uhr DAN-Prüfungen 		
16:00	Kyu - Kata Bunkei	Kata Wanshu	Kata Bassei	Kata Seishan	Kobudo- Bo Stock - 182cm Bo mit-bringen	Hebel-techniken Bsp.	Selbstverteidigung mit Franz			Individuelle DAN - Vorbereitung		
17:00	Yakusoku-Kumite bis 6. Kyu	Yakusoku-Kumite ab 5. Kyu	Pratzen Training ab Kyu bis Dan	Ohyo Kumite 1-7	Kobudo- Bo Stock - 182cm Teil 2	Idori aus 6 & 7	Vermeiden oder Übernehmen der Kampfsituation - Deine Entscheidung / Schnelles Beenden einer Kampfsituation					
18:00 bis 18:40	Entspannungstechniken mit Tina Heinze (Ergotherapeutin)			Grillfest - bei der Halle			<i>Karate in Haslach ...macht Spass!</i>			<i>Info: Bei allen Sanbon Kumite & Kyu Kata Einheiten sind weitere Trainer dabei um verschiedene Kyugrade anzuleiten!!!</i>		
Abendprogramm	Abendessen im Städtle											