

Wadokai Herbst LG in Meißen 24. -26. Oktober 2008

Sporthalle Afra- Schule Leipziger Straße (Zufahrt über Fischergasse9 in 01662 Meißen)

Peter Mixa
Dr. Elke von Oehsen
Werner buddrus

6. Dan Wado-Kai	Karate-Do
6. Dan Wado-Kai	Karate-Do
5. Dan Wado-Kai	Karate-Do

	Freitag 24.10.2008			Samstag 25.10.2008			Sonntag 26.10.2008		
10-11				Kihon Renzoku Waza für alle Kyu & Kinder			Kihon Keri Waza für alle Kyu & Kinder		
11-12				Sanbon Kumite 7.-4. Kyu	Dan- Vorbereitung	Sanbon Kumite 5.1. Kyu	Idori (Bodenkampf)	Stock Angriff und Abwehr	Selbstvertei- digung
				separates Kindertraining					
12-13				Kata Bunkai für die Mittelstufe	Kata Bunkai für Anfänger	Kata Bunkai für Dan- Grade	Selbstverteidigung für Frauen	Kyusho Jitsu (Vitalpunktsti- mulation)	Freikampf für untere Gürtel
13-15				Kyu- Prüfung			Dan- Prüfung		
15-16	Kihon Tsuki Waza für alle Kyu & Kinder			Kihon Kumite	Funktion der Stände	Kindertraining			
16-17	Kata für Anfänger & Kinder	Kata für Dan-Grade	Kata für die Mittelstufe	Kondition und Abhärtung	Kindertraining	Jiyu Kumite			
17-18	Bubishi Übungen	Tantotori	Ohyo Kumite	Verspannungen beheben durch Vitalpunkt- stimulation (bitte körpergroßes Handuch mit bringen) Frank Heinze					
18-19	Karate im Alltag mit Alexander Schulze								