


# Wado-Kai Herbst Lg in Meißen sowie Fü-B Übungsleiterlehrgang 12.-14. Oktober

2012 Sporthalle Afra- Schule Leipziger Straße (Zufahrt über Fischergasse 9 in 01662 Meißen)

Dr. Elke von Oehsen      7.Dan Wado-Kai      Karate- Do  
 Peter Mixa      7. Dan Wado-Kai      Karate- Do  
 Werner Buddrus      6. Dan Wado.Kai      Karate- Do  
 weitere Trainer: Dr. Jürgen Fabian (5.Dan Wadokai), Franz Bohnert (4. Dan Wadokai)

Zeit / Tag	Freitag 12.10.2012	Samstag 13.10.2012	Sonntag 14.10.2012	
10:00-11:00		Kihon Renzoku Waza für alle Kyu & Dan	Kihon Keri Waza für alle Kyu & Dan	
11:00-12:00		11:00- 13:00 separates Kindertraining Kata Pinan Sandan/Yodan, Kushanku Seishan/Chinto, Niseishi	Würfe und Feger Messerkampf Dan-Vorbereitung	
12:00-13:00		Kihon Kumite 1 + 2, 3-5, 6-8, 9 + 10	Matte → von 11.00-12.30	
13:00-15:00		Kihon Kumite 1 + 2, 3-5, 6-8, 9 + 10	Massage mit Frank Heinze ( ca 20. Minuten ab 12:30)	
15:00-16:00		Kyu- Prüfung		
16:-17:00		15:00-17:00 separates Kindertraining		
17:00-18:00	Partnerübungen mit Thomas & Alex	Trainertraining braun/schwarz		Flow Drill
18:00-19:00	18:00-20:00 separates Kindertraining mit André Kata Pinan Shodan/Sandan, Pinan Godan/ Naihanchi, Basasi / Wanshu	Alle Katas im Durchlauf		
19:00-20:00	Kata Pinan Shodan/Sandan, Pinan Godan/ Naihanchi, Basasi / Wanshu	ad 17:30 Dan- Prüfung (keine Zuschauer erlaubt)		
20:00-21:00	Ohyo Kumite 1 + 2, 3-5, 6-8, 9 + 10			
	Trommeln mit Jana für alle Karatekas, Eltern und Kinder			