





Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2017 in 77716 Haslach i.K.

Trainer &
A-Prüfer:

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 4.DAN

Uhrzeit		Donnerstag, 27. Juli 2017	Freitag, 28. Juli 2017	Samstag, 29. Juli 2017	Sonntag, 30. Juli 2017							
10:00 <small>mit Kyu-Betreuung</small>	Einheit 1	Aufwärmen Kihon - Tsuki Waza <small>Peter</small>		Aufwärmen Kihon - Uchi Waza <small>Elke</small>	Aufwärmen Kihon - Keri Waza <small>Werner</small>							
11:00	Einheit 2	bis 4. Kyu - Kata Pinan aus 1-5 <small>Alle</small>	ab 3. Kyu - Kata Kushanku <small>Werner</small>	ab DAN - Kata Niseishi/Rohai <small>Elke</small>	Tritte Methode Mawashi <small>Werner</small>	Sanbon Kumite Kyu-Grade <small>Alle</small>	Kihon-Kumite Auswahl <small>P + F</small>	Kihon Kumite Auswahl <small>Werner</small>	Freikampf Technik/Taktik <small>Arno?/Andre</small>	Kata Betschurin <small>Werner</small>	Selbstverteidigung Frauen <small>Elke</small>	Ohyo- Kumite Auswahl <small>Peter</small>
12:00	Einheit 3	Sanbon Kumite bis 4. Kyu <small>Alle</small>	Kihon Kumite aus 1-5 <small>Peter</small>	Ohyo - Kumite aus 6-10 <small>Elke</small>	Kyu - Kata Pinan aus 1-5 <small>Alle</small>	Kata Chinto/Naihanchi <small>Elke</small>	Kata Seishan <small>Peter</small>	Kata Jihon/Jitte <small>Peter/Elke</small>	Freikampf mit Arno Funk <small>Arno?/Andre</small>	Tanto Tori aus 1-7 <small>Peter</small>	Kata Pinan aus 1-5 <small>Andre</small>	Kihon-Kumite Auswahl <small>W + J.</small>
13:00 bis 13:45	Besprechungen / Treffen	Pause		Pause		 Pause			Waffen Übungen Messer <small>Franz</small>	Jiu-Jitsu Hebel / Würfe <small>Jürgen</small>	Freies Kumite Randori <small>Andre</small>	
14:00		Frei		Frei		Prüfer Lehrgang mit Prüferreferent Gunther Dankert & Stilrichtungsreferent Franz Bohnert (Wado-Kai BaWü)			Pause			
15:00		Frei		Frei					ab 14:30 Uhr DAN-Prüfungen bis 5. DAN			
16:00	Einheit 4	Kyu - Kata Bunkei <small>Werner</small>	Kata Wanshu <small>Peter</small>	Kata Bassei <small>Jürgen</small>	Selbstverteidigung (im Freien) mit Franz			Tanto Tori aus 1-7 <small>Peter</small>	Kurz- Stock Jo Partnerübungen <small>Werner</small>	Hebel-techniken Bsp. <small>Elke</small>		
17:00	Einheit 5	Yakusoku-Kumite bis 6. Kyu <small>Elke</small>	Yakusoku-Kumite ab 5. Kyu <small>Peter</small>	Pratzen Training ab Kyu bis Dan <small>Andre</small>	Sensibilisierung für Zeitpunkt & Abstand der Gegenwehr (oder Flucht) Verteidigung im & am Auto			Ohyo Kumite Auswahl <small>Alle</small>	Kyusho-Jitsu ab 16 J. <small>Werner</small>	Idori aus 1-5 <small>Elke</small>		
18:00 bis 18:40	Einheit 6						Entspannungstechniken mit Tina Heinze (Ergotherapeutin)			Info: Bei allen Sanbon Kumite & Kyu Kata Einheiten sind weitere Trainer dabei um verschiedene Kyugrade anzuleiten!!!		
ca. 19:30	Abend-progr.	Frei		Grillfest - im Foyer/Halle			Gemeinsames Abendessen im Städtle					