WADOKAI-KARATE Winterlehrgang

21465 Reinbek (bei Hamburg) · Hans-Bauer-Halle · Mühlenredder 30 · 08.01. – 10.01.2016

www.karate.tsv-reinbek.de

和道

	Freitag, 08.01.	Samstag, 09.01.	Sonntag, 10.01.
10.00 – 11.00 Uhr		Stations-Training ERWACHSENE + KINDER Kihon	Koordinations-Training ERWACHSENE + KINDER Kihon
11.00 – 12.00 Uhr		Kata Pinan Nidan Bunkai / Kata Naihanshi Bunkai / Kata Seishan Bunkai	Tantotori 1–3, 4–7, 8–10 / Hebeln Werfen Fegen Fallen / Kyusho Jitsu (Vitalpunkte) NUR Erwachsene ab Braungurt
12.00 – 13.00 Uhr		Jukuren (alternative Techniken) / Wettkampf Kumite / Ohio Kumite mehrere Gruppen	Alle Katas im Durchlauf / Wado-Prinzipien: Inasu, Nagasu, Nuru mit Theorie / Trainer-Training
13.00 – 15.00 Uhr		**PAUSE** für alle Ab 13.30 Uhr Kyu-Prüfungen* mit Timo Stieger-Fleischer	**VERABSCHIEDUNG** nach Kaffee und Kuchen bei Tommy im Clubhaus
15.00 – 16.00 Uhr		Dan-Vorbereitungs-training / Wettkampf Kumite / Kihon Kumite mehrere Gruppen	
16.00 – 17.00 Uhr		Selbst-verteidigung WEIBLICH / Selbst-verteidigung MÄNNLICH / Qi Gong	
17.00 – 18.00 Uhr	High-Intensity-Training ERWACHSENE + KINDER Kihon	**KURZE PAUSE** ab 17.30 Uhr DAN-Prüfungen	
18.00 – 19.00 Uhr	Sanbon Kumite mehrere Gruppen		
19.00 – 20.00 Uhr	Pinan Kata / Dan Kata		
ab ca. 20.30 Uhr	Essen bei Tommy im Clubhaus Klönen und Austausch	Gemeinsames Essen	

* bitte spätestens 2 Wochen vorher beim Prüfer für Kyu-Prüfungen anmelden und an gültige Jahressichtmarke denken!

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung.