



WADOKAI-KARATE Winterlehrgang

21465 Reinbek (bei Hamburg) · Hans-Bauer-Halle · Mühlenredder 30 · 04.01. – 06.01.13

10.00 – 11.00 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

12.00 – 13.00 Uhr

13.00 – 15.00 Uhr

15.00 – 16.00 Uhr

16.00 – 17.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

18.00 – 19.00 Uhr

ab 20.00 Uhr

Freitag, 04.01.13
- Kindertraining -
- Erwachsene - Schwerpunkt Basistraining Anfänger bis Dan
- Sanbon Kumite - für alle mehrere Gruppen
Waldhaus Reinbek (Essen/Bar) Klönen und Austausch

Samstag, 05.01.13
- Kihon Kinder - - Kihon Erwachsene -
- Kata für Kinder- - Kata für Erwachsene - (Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe)
- Ippon und Sanbon Kumite für Kinder - - Ippon und Sanbon Kumite - für Erwachsene (Unterstufe) - Ohyo Kumite 1 – 10 (mehrere Gruppen) -
PAUSE für alle Ab 13.30 Uhr Kyu-Prüfungen * mit Timo Stieger-Fleischer
- Dan-Vorbereitungstraining - - Wettkampfkumite - - Kihon-Kumite - 1 – 5 und 6 – 10
- Moderner Bodenkampf - - Hebeln und Würgen - - Tantotori -
Abwandlungen zum - Kihon Kumite- - Selbstverteidigung - - Würfe -
- Flow-Drill - - Auszüge der 36 Kumite Kata- - Wettkampfkata -
Essen im Restaurant Dubrovnik am Ladenzentrum, Reinbek danach mit S/U-Bahn in die HH-City (Landungsbrücken, evtl. Kieztour)

Sonntag, 06.01.13
- Karate Cardio Fit - zur Aufwärmung - Kihon für alle mit Unterstützung - (Kinder + Erwachsene)
- Kämpfen - - Idori - - Kyscho Jitsu -
- Alle Katas im Durchlauf - - Wado-Prinzipien - Inasu, Nagasu, Noru mit Theorie - Werfen, Fegen, Fallen -
VERABSCHIEDUNG

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