

Wadokai Herbst LG in Meißen 26. – 28. Oktober 2007

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

Peter Mixa

Dr. Elke von Oehsen

Werner Buddrus

6. Dan Wado-Kai

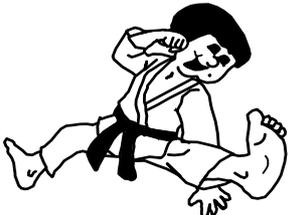
6. Dan Wado-Kai

5. Dan Wado-Kai

Karate-Do

Karate-Do

Karate-Do

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag		
10.00 Uhr	 <p>www.meissen-karate.de</p>	Erwärmung Kondition Abhärtung	Kihon Schwerpunkt Renzuku Waza		
11.00 Uhr			Bodenkampf Fallschule-Würfe u. Festhalten mit Thomas Güldner	Dachi Funktion der Stände	Tanto Tori
11.00 Uhr		Karate im Alltag Effektive Anwendungen für die Strasse mit Thomas Güldner		Kata für Kyu- Grade	Makiwara Pratzen- training
12.00 Uhr			Kata für Kyu- Grade	Makiwara Pratzen- training	Dan- Prüfungs- vor- bereitung
12.00 Uhr					
13.00 Uhr					
14.00 Uhr	Kihon Schwerpunkt	ca. 14.00 Uhr Kyu-Prüfung	ca. 14.00 Uhr Dan-Prüfung		
15.00 Uhr	Tsuki/Uchi Waza				
16.00 Uhr	Hüfteinsatz Energieentwicklung u. Spannungstiming	Kihon Schwerpunkt Keri Waza	 <p>www.selbstverteidigung-kampfkunst.de</p>		
17.00 Uhr					
17.00 Uhr	Kata für Anfänger u. Fortgeschrittene	Kata für Dan-Grade	Stock Angriffe u. Abwehr	Jyu Kumite	Kinder- Training
18.00 Uhr					

18.00 Uhr	Kata Bunkai	Kata Bunkai	Hebel und Konter	Idori	Kinder- Training
19.00 Uhr	für Anfänger u. Fortgeschrittene	für Dan- Grade			

19.00 Uhr	Sanbon Kumite	Ohio Kumite unter Freikampf- Aspekt
20.00 Uhr		
20.00 Uhr	Yakusoku Kumite	Kihon Kumite unter Freikampf- Aspekt
21.00 Uhr	Kyu-Grade	

|