



PSV Heidelberg e.V.
Karate-Abteilung



WADO-Lehrgang

mit

**Franz Bohnert, Arno Funk
& Andre Jätzschmann**

am Samstag, 12. März 2022

Trainingsinhalt:

Die Einheiten sind für ALLE Kyu-Grade geeignet

Trainingszeiten:

12:30 – 12:50 Uhr **Warm-up** mit Karate / Franz

12:50 – 13:30 Uhr **Pratzentraining** / Franz
→ mit Elemente von Sanbon Kumite

13:30 – 14:20 Uhr **Bewegungsform im Karate Kumite** / Arno
→ Nagaschi ausgeführt im Angriff und Konter

14:20 – 15:15 Uhr **Ohyo Kumite** / Andre
→ Nr. 2, 9

PAUSE

15:45 – 16:30 Uhr **Trainingsvarianten für die Beweglichkeit im Karate** / Arno
→ Die Hüfte als zentrale Steuerung der Bewegung

16:30 – 17:20 Uhr **Kihon Kumite** / Andre
→ Nr. 2, 9

17:20 – 18:15 Uhr **Elemente aus verschiedenen Katas** / Franz
→ Anwendung

FAQ zum Schluss

Der Lehrgang wird nach den aktuellen Corona Regeln des Landes Baden-Württemberg abgehalten!

Lehrgangsort:

Graf-von-Galen-Schule Sporthalle
Schwalbenweg 1B, 69123 Heidelberg

Teilnahmegebühr:

25.- €, Jugendliche bis 15 Jahre bezahlen die Hälfte

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Veranstalter & Ausrichter

PSV Heidelberg e.V., Abteilung Karate

Kontakt / Info:

Teo Yancheva Tel: 0170-8555533 E-mail: yancheva@karate-hd.de