

Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Wado-Ryu – Weekend 2014

19./20. Juli 2014

Budo-Centrum Kümmersbruck



Samstag 19.07.

Karatehalle

Judohalle

<u>Zeiten:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>
10:00 bis 11:30	gemeinsames Aufwärmen\Grundlagentraining			Knöbl Thomas
11:45 bis 13:15	Basis-Übungen zur Körperstruktur (Anwendung mit Partner u. für Kumite)	Schlaug Roland	Ohyo-Kumite	Yildirim Levent
13:45 bis 15:15	Kihon no Kata - (Kata mit Anwendung)	Summerer Josef	Idori	Stief Karl-Heinz
15:30 bis 17:00	Kushanku - (Kata mit Anwendung)	Berg Jürgen	Freie Anwendungen im Wado-Ryu	Ackermann Jörg
17:00 bis 18:00	Danvorbereitung	Stief Karl-Heinz / Summerer Josef	Ippon-Kumite	Knöbl Thomas

Sonntag 20.07.

Karatehalle

Judohalle

<u>Zeiten:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>
08:30 bis 10:00	Danvorbereitung	Stief Karl-Heinz / Summerer Josef	Yoga	Gundel Olaf
10:00 bis 11:30	Kihon (Tobikomizuki/Nagashizuki)	Stief Karl-Heinz	Kumite-Kata	Berg Jürgen
11:45 bis 13:15	Kihon (Keri-Waza)	Gundel Olaf	Muskulstruktur Lendenwirbelsäule und Beckenboden (Physiotherapie)	Maier Barbara
13:30 bis 15:00	Renzoku-Waza			Stief Karl-Heinz