

Wadokai Herbst LG in Meißen sowie FÜ-B Übungsleiterlehrgang 22. -24. Oktober 2010

Sporthalle Afra- Schule Leipziger Straße (Zufahrt über Fischergasse9 in 01662 Meißen)

Peter Mixa

6. Dan Wado-Kai

Karate-Do

Dr. Elke von Oehsen

6. Dan Wado-Kai

Karate-Do

Werner Buddrus

5. Dan Wado-Kai

Karate-Do

	Freitag 22.10.2010			Samstag 23.10.2010			Sonntag 24.10.2010		
10-11				Kihon Renzoku Waza für alle Kyu, Dan			Kihon Keri Waza für alle (Kyu, Dan und Kinder)		
				10-12 separates Kindertraining					
11-12				Kata Dan	Kata Kyu		SV mit Stock / Gegenständen	Tanto Tori	Dan- Vorbereitung
12-13				Kihon Kumite Kyu	Flow Drill	Kihon Kumite Dan	Idori für alle (ca. 40 Minuten) Massage mit Frank Heinze (ca. 20 Minuten)		
13-15				Kyu-Prüfungen					
15-16				Sanbon Kumite Kyu	Wettkampf- training				
				15-17 separates Kindertraining					
16-17				Kata Bunkai	Kihon Kumite				
17-18	Kata Dan	Festhalten SV	Vitalpunkte	ab 17.30 Dan-Prüfungen (keine Zuschauer erlaubt)					
18-20	separates Kindertraining mit Andre								
18-19	Anfänger-Kata	Fortgeschrittenen- Kata							
19-20	Ohyo Kumite 7.-2.Kyu	Ohyo Kumite 1. Kyu und Dan							
20-21	Karate Aerobic für alle (Karateka, Eltern, Kinder)								