

**Wado-Pfingstlehrgang/Wado-Pentecost Seminar: 23.05. – 25.05.2015 in Berlin**  
**Shuzo Imai (8. Dan Wado ryu), Takamasa Arakawa (6. Dan JKF Wado-Kai),**  
**Bernd Alscher (6. Dan Wado ryu), Christina Gutz (6. Dan Wado ryu)**

**Wado Ryu: Tradition und Wettkampf/Wado ryu: Tradition and Competition**  
**Trainingsplan/Seminar Schedule**

Trainingsgruppen/Training Groups:

Bitte Tanto mitbringen! Please bring a Tanto with you!

**1. Gemeinsames Training für alle Teilnehmer/Joint training for all participants**

**2. Training in den Gruppen/Training in Groups**

Zeiten/Times	Samstag/Saturday, 23.05.2015	Sonntag/Sunday, 24.05.2015	Montag/Monday, 25.05.2015
10:00 Uhr - 12:00 Uhr	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  9. – 1. Kyu: Imai Kihon and Kata: Techniktraining/ Training of technical skills  Dan: Arakawa Kihon and Kata: Tradition and competition	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  9. – 1. Kyu: Arakawa Vom Randori zum Wettkampf/ From Randori to competition  Dan: Imai Kata und/and Kaisetsu: Präzision und Erzeugen von Schnelligkeit und Kraft/ Precision and how to generate speed and power	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  Gemeinsames Training/ Joint training Arakawa Imai, Alscher, Gutz  SV und SV gegen Messerangriffe/ Self-defense and self-defense against knife attacks  Training für die Dan-Prüfung/ Training for the Dan-Examination
	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>
13:00 Uhr - 14:30 Uhr	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  9. – 1. Kyu: Arakawa Kata Tradition and competition  Dan: Imai Wanshu + Prinzipien/ Principles	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  9. – 1. Kyu: Imai Kata and Kaisetsu Präzision und Erzeugen von Schnelligkeit und Kraft/ Precision and how to generate speed and power  Dan: Arakawa From Randori to competition	13:00 Uhr  DKV Dan-Prüfung/Dan-Examination  Prüfungskommission/ Board of Examiners  Shuzo Imai, Bernd Alscher, Christina Gutz
	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>	
15:00 Uhr - 17:00 Uhr	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  9. – 1. Kyu: Imai Kihon Kumite 1 – 5  Dan Arakawa Kihon Kumite 6 – 10	<b>Gemeinsames Aufwärmen/Joint warming up</b>  Gemeinsames Training/ Joint training Imai, Arakawa, Alscher, Gutz Idori Tanto-Dori	JKF Wado-Kai Sohonbu Dan-Prüfung/Dan-Examination
17:00 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>	<b>Gemeinsamer Abschluss/Joint close</b>	
17:00 Uhr	Demonstration	Kyu-Examination: Knut Paul, Nico Ruf	Änderungen vorbehalten, 06-02-2015, Ch. Gutz