



WADOKAI-KARATE Winterlehrgang

21465 Reinbek (bei Hamburg) · Hans-Bauer-Halle · Mühlenredder 30 · 02.01. – 04.01.2015

10.00 – 11.00 Uhr
 11.00 – 12.00 Uhr
 12.00 – 13.00 Uhr
 13.00 – 15.00 Uhr
 15.00 – 16.00 Uhr
 16.00 – 17.00 Uhr
 17.00 – 18.00 Uhr
 18.00 – 19.00 Uhr
 19.00 – 20.00 Uhr
 ab ca. 20.30 Uhr

| Freitag, 02.01. | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ERWACHSENE: Kihon Tsuki-Waza und Uchi Waza | | KINDER: Grundschule und Kata |
| Sanbon Kumite mehrere Gruppen | | |
| Selbst- verteidigung KINDER | Selbst- verteidigung HERREN | Selbst- verteidigung DAMEN |
| Essen bei Tommy im Clubhaus Klönen und Austausch | | |

| Samstag, 03.01. | | |
|---|--|--|
| KINDER / ERWACHSENE: Kihon Keri-Waza | | |
| KINDER: Pinan-Kata mit Bunkai | ERWACHSENE: Kata Chinto, Niseishi, Jion mit Bunkai | ERWACHSENE: Pinan Katas mit Bunkai |
| KINDER: Ohio Kumite | ERWACHSENE: Ohio Kumite 1–3, 4–7, 8–10 mehrere Gruppen | |
| PAUSE für alle Ab 13.30 Uhr Kyu-Prüfungen* mit Timo Stieger-Fleischer | | |
| Dan- Vorbereitungs- training | Wettkampf- Kumite | Kihon Kumite 1–4, 5–7, 8–10 mehrere Gruppen |
| Moderner Bodenkampf | Hebeln und Würgen | Tantotori 1–3, 4–7, 8–10 |
| Möglichkeit zum Sightseeing | | |
| Essen im Restaurant Dubrovnik Am Ladenzentrum 4, Reinbek | | |

| Sonntag, 04.01. | | | |
|--|--|--|----------------------|
| KINDER / ERWACHSENE: Renzoku Waza | | | |
| Auszüge der 36 Kumite Kata | Idori 1–3, 4–7 | Kyusho Jitsu NUR Jugendliche + Erwachsene | |
| Alle Katas im Durchlauf | Wado- Prinzipien: Inasu, Nagasu, Nuru mit Theorie | Werfen, Fegen, Fallen | Trainer- Training |
| VERABSCHIEDUNG nach Kaffee und Kuchen bei Tommy im Clubhaus | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* bitte spätestens 2 Wochen vorher beim Prüfer für Kyu-Prüfungen anmelden und an gültige Jahressichtmarke denken!

