

Wado-Kai Herbst Lg in Meißen sowie FÜ-B Übungsleiterlehrgang 11.-13. Oktober 2013

Sporthalle /Handballhalle/ Sportzentrum Heiliger Grund (Zufahrt über Melzer- und Goetestraße) in 01662 Meißen

Dr. Elke von Oehsen

7.Dan Wado-Kai

Dr. Jürgen Fabian 5. Dan Wadokai

Peter Mixa

7. Dan Wado-Kai

Franz Bohnert 4. Dan Wadokai

Werner Buddrus

6. Dan Wado.Kai

André Jätzschmann 4. Dan Wadokai

| Zeit / Tag | Freitag 11.10.2012 | Samstag 12.10.2012 | Sonntag 13.10.2012 |
|-------------|--|--|--|
| 10:00-11:00 | | Kihon Renzoku Waza für alle Kyu & Dan | Kihon Keri Waza für alle Kyu & Dan |
| 11:00-12:00 | | 11:00- 13:00 separates Kindertraining mit Franz | Idori Gruppentraining |
| | | Kata Dan | Kata Kyu |
| | | | Matte von 11.00-12.30 |
| 12:00-13:00 | | Kihon Kumite Kyu | Kihon Kumite Dan |
| | | | Entspannung mit Tina (ca 20. Minuten ab 12:30) |
| 13:00-15:00 | | Kyu- Prüfung | |
| 15:00-16:00 | | 15:00-17:00 separates Kindertraining | |
| | | Trainertraining braun/schwarz | Franz SV |
| 16:-17:00 | | Alle Katas im Durchlauf | |
| 17:00-18:00 | Partnerübungen mit Thomas & Alex | ab 17:30 Dan- Prüfung (keine Zuschauer erlaubt) | |
| | 18:00-20:00 separates Kindertraining mit André | | |
| 18:00-19:00 | Anfänger Kata | Fortgeschrittenen Kata | |
| 19:00-20:00 | Ohyo Kumite 8.-2. Kyu | Ohyo Kumite 1.Kyu und Dan | |
| 20:00-21:00 | Dehnungsübungen Pilates Entspannung für alle Karatekas, Eltern und Kinder | | |



Heimfahrt nach dem Eis!