

Wado-Kai Herbstlehrgang in Meißen

20. - 22. Oktober 2023

Sporthalle der Afra Grundschule, Leipziger Str. 65, 01662 Meißen
(Mit Prüferlehrgang Wado-Kai Sachsen)

**Wado Kai
Trainer &
A-Prüfer**

Dr. Elke von Oehsen
Peter Mixa
Werner Buddrus

**8. Dan Wado-Kai
7. Dan Wado-Kai
7. Dan Wado-Kai**

Dr. Jürgen Fabian
Franz Bohnert
Andre Jätzschmann

**5. Dan Wado-Kai
5. Dan Wado-Kai
5. Dan Wado-Kai**

Zeit / Tag	Freitag 20.10.2023	Samstag 21.10.2023	Sonntag 22.10.2023				
10:00-11:00		KIHON UCHI WAZA		KIHON KERI WAZA			
11:00-12:00		Kihon Kumite 8-10	Vitalpunkte	Kata 4.-1. Kyu	Stände, Richtungen Gleichgewicht Kyu-Grade	Dan Kata	SV Messer *
12:00-13:00		Idori 5 bis 7	Renzuko Waza Kihon oder "freie" Bewegung	Kata-Bunkai Kyu-Grade	alle Katas im Durchlauf		
		Pause			ab 13:00 Uhr Kyu-Prüfungen		
14:30-15:30		Sanbon Kumite 4.-1. Kyu	Hebel, Würfe, Fallen SV	Freie Partnerübungen Dan-Grade	*Wado-Kai Sachsen Prüfer-Lehrgang ab 11 Uhr Achtung: Kinder bis 7. Kyu bzw. 13 Jahre werden Freitag und Samstag separat betreut! (siehe Trainingsplan Kinder)		
15:30-16:30		Yakusoku Kumite Kyu-Grade (nach Lehrbuch)	Dan Kata	Ohyo Kumite 8-10			
17:00-18:00		KIHON TSUKI WAZA					
18:00-19:00		Dan Kata	Kihon Kumite 1-3	Kata 9.-5. Kyu	ab 16:30 Uhr Dan-Prüfung ab ca 19:30 Uhr geselliges Beisammensein		
19:00-20:00		Idori 1 bis 4	Ohyo Kumite 4-7	Sanbon Kumite 8.-5. Kyu			
20:00-21:00	Tanto Tori 1 bis 5	Kihon Kumite 4-7	Ohyo Kumite 1-3				

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder oder Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z.B. Homepage, Tageszeitung) freizugeben.