



# Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2015 in 77716 Haslach i.K.

Trainer &  
A-Prüfer:

Dr. Elke von Oehsen 7.DAN - Peter Mixa 7.DAN - Werner Budrus 6.DAN

Dr. Jürgen Fabian 5.DAN - Franz Bohnert 5.DAN - André Jätzschnmann 4.DAN

Weitere Trainer:

Arno Funk 5.DAN - Gunther Dankert 5.DAN - Martin Seyfer, 1.TG/WT - Tina Heinze 4.Kyu

Uhrzeit		Donnerstag, 30. Juli 2015			Freitag, 31. Juli 2015			Samstag, 1. August 2015		Sonntag, 2. August 2015			Montag
10:00	Einheit 1	Aufwärmen Kihon - Renzoku Waza			Aufwärmen Kihon - Keri Waza			Aufwärmen Kihon - Uchi Waza		Aufwärmen Kihon - Tsuki Waza			<b>DAN - Vorbereitung</b>
11:00	Einheit 2	Yakusoku - Kumite Kyu- grade	Kihon - Kumite 1-5	Kata 2. Dan	Sanbon- Kumite 5./4. & 3.-1.Kyu	Sprung- tritte Akro- batik	Wett-kampf Kombi	Kata- Bunkei Chinto	<b>Wettkampf</b>  mit Arno Funk	Kyushu- Jitsu Vital- punkte	Selbstver- teidigung Frauen	Kumite- Kata Sen/Sen no Sen	
12:00	Einheit 3	Kata Pinan 2/3	Kata 1. Dan	Kihon - Kumite 6-10	Jiu- Kumite Kyu- grade	Tanto- Tori DAN	Idori DAN	Kumite- Kata Sen no Sen		Nage- Waza Würfe	Partner- übungen Frei	Jukuren- Training Inhalte	
13:00	Besprechungen / Treffen	Pause			Pause			Pause		Kata- Alle			
14:00		Frei			Frei			<b>Wado Kai - Prüfer LG</b> Theorie & Praxis Gunther & Franz  (Prüferreferent & Stilrichtungsref. BaWü)		Pause			
15:00								<b>"Andere Budosportart"</b> - <b>Wing Tsung</b>  Sihing Martin Seyfer 1. Technikergrad		<b>DAN - Prüfung</b>			
16:00	Einheit 4	Sanbon Kumite 7.-6. Kyu	Ohyo Kumite 1-5	Kata 3. Dan	Selbstverteidigung mit Franz					<b>DAN - Prüfung</b>			
17:00	Einheit 5	Kata Pinan 4/5	Kata 5. Dan	Ohyo Kumite 6-10	Verteidigung durch direkten Konter Verteidigung im Sitzen und aus Bodenlage								
18:00 bis 18:30	Einheit 6	<i>Entspannung Partnermassage</i>			Freie Verteidigung in der Gruppe (individuelles Tempo)								
19:30 20:00	Abend- programm	<i>Frei</i>			<i>Grillfest - im Foyer/Halle</i>			<i>Gemeinsames Abendessen im Städtle</i>		<b>DAN - Prüfung</b>			