

**Wado-Kai Sommer Lehrgang in Haslach  
vom 31. Juli - 04. August 2014**

**Dr. Elke von Oehsen 7. DAN, Peter Mixa 7.DAN, Werner Buddrus 6.Dan,  
Arno Funk 5.Dan, Dr. Jürgen Fabian 5.Dan,  
Franz Bohnert 4.Dan, André Jätzschmann 4.Dan**

Zeit	Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			Montag
08. <sup>30</sup> 09. <sup>30</sup>										Jogging-Einheit			
10. <sup>00</sup> 11. <sup>00</sup>	Kihon Tsuki Waza			Kihon Keri Waza			Kihon Uchi Waza			Kihon Renzoku Waza			DAN Vorbereitung
11. <sup>00</sup> 12. <sup>00</sup>	Stock-Kampf	Kata Bis 1.DAN	Kata Oberstufe Jitte	Stock-Kampf	Ohio Kumite 1-5	Hebel	Wettkampf - Kumite	Kata Oberstufe Seishan	Kata Bis 1.DAN	Tanto Tori 1-5	Ohio Kumite 6-10	Kata Bis 1.DAN	
12. <sup>00</sup> 13. <sup>00</sup>	Messer-abwehr	Sanbon Kumite Bis Grüngurt	Sanbon Kumite Ab Grüngurt	Fußfeger	Sanbon- Kumite Grundlagen / Prinzipien	Kihon Kumite 1-5	Wettkampf - Kumite	Kata-Bunkai	Kata-Bunkai	Yakusoku- Kumite	Kata Oberstufe Bassai	Kihon Kumite 6-10	
				13.00 Uhr bis 14.00 Uhr <b>A-Prüfer Treffen</b>			14.00 Uhr bis 16.00 Uhr <b>Klettern in der Kletterhalle</b> <small>WICHTIG: Betreten der Halle nur mit absolut sauberen Turnschuhen/Hallenschuhen möglich!!! Turnschuhe/Hallenschuhe fürs Klettern können NICHT bereitgestellt werden!</small>			13.00 Uhr bis 14.00 Uhr <b>Freies Training mit Beratung</b>			
16. <sup>00</sup> 17. <sup>00</sup>	Yakusoku- Kumite	Idori	Vitalpunkt- Training	Selbstverteidigung Grundlagen SB-SV			Aikido			Ab 15.00 Uhr <b>DAN - Prüfung</b>			
17. <sup>00</sup> 18. <sup>00</sup>	Centerline- Training	Werfen und Fallen	Kumite-Kata	Selbstverteidigung Situationen - Training			Aikido						
ab 19. <sup>30</sup>				<b>Grillfest in Schnellingen am "Silbersee"</b>									