



Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2016 in 77716 Haslach i.K.

Trainer &
A-Prüfer:

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

Weitere Trainer:

Arno Funk 5.DAN - Tobias Himmelsbach 4.DAN- Tina Heinze 4.Kyu

Uhrzeit		Donnerstag, 28. Juli 2016			Freitag, 29. Juli 2016			Samstag, 30. Juli 2016			Sonntag, 31. Juli 2016			Montag	
10:00	Einheit 1	Aufwärmen Kihon - Tsuki Waza			Aufwärmen (Koordinationsspiele) Kihon - Uchi Waza			Aufwärmen HIT Karfttraining			Aufwärmen Kihon - Keri Waza			DAN - Vorbereitung	
11:00	Einheit 2	Kata Pinan 5 Godan	Kata Bassei 2.DAN	Kata Rohai 4.DAN	Tritte Methode Ushiro, Ura, ...	Sanbon Kumite 5. Kyu	Ohyo Kumite Aus-wahl	Kihon Kumite Auswahl	Wettkampf mit Arno Funk			Kata Betschurin	Selbstver- teidigung Frauen		Ohyo- Kumite 1-5
12:00	Einheit 3	Sanbon Kumite 4. Kyu	Kihon Kumite 1-5	Ohyo - Kumite 6-10	Yakusoku- Kumite Yonhon	Sanbon Kumite 7. Kyu	Kata Jion	Kata Jitte				Kata Nagashi Technik	Kata Pinan 3 Sandan		Kihon- Kumite 6-10
13:00	Besprechungen / Treffen	Pause			Pause			Pause			Entspannungstechniken mit Tina Heinze (Ergotherapeutin)				
14:00		Frei			Frei			Frei							
15:00															
16:00	Einheit 4	Kata Pinan 4 Jondan	Kata Wanshu	Kata Niseishi	Selbstverteidigung mit Franz Verteidigung durch direkten Konter (hart & weich) Verteidigung im Sitzen und aus Bodenlage Freie Verteidigung in der Gruppe (individuelles Tempo)			Tanto Tori 1-5	Kurz- Stock Jo Partner- übungen	Hebel- techniken Bsp.				Verabschiedung	
17:00	Einheit 5	Sanbon Kumite 6. Kyu	Sanbon Kumite 1. Kyu	36 Kumite Kata Sen				Wado- Prinzipien fließen lassen...	Kyusho- Jitsu Vital- Punkte	Idori 1-5					
18:00 bis 18:30	Einheit 6							Entspannungsmassage mit Tina Heinze (Ergotherapeutin)			Info: Bei allen Sanbon Kumite Einheiten sind weitere Trainer dabei um auch andere Kyugrade anzuleiten!!!				
19:30 20:00	Abend- progr.	Frei			Grillfest - im Foyer/Halle			Gemeinsames Abendessen im Städtle							