








# Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2018 in 77716 Haslach i.K.

Trainer &  
A-Prüfer:

**Dr. Elke von Oehsen 8.DAN - Peter Mixa 7.DAN - Werner Buddrus 7.DAN**

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

Uhrzeit		Donnerstag, 26. Juli 2018			Freitag, 27. Juli 2018			Samstag, 28. Juli 2018			Sonntag, 29. Juli 2018		
10:00	Einheit 1 <small>mit Kyu-Betreuung</small>	Aufwärmen <b>Kihon - Keri Waza</b>			Aufwärmen <b>Kihon - Uchi Waza</b>			Aufwärmen <b>HIT WK-Steppbewegung</b>			Aufwärmen <b>Kihon - Tsuki Waza</b>		
11:00		<b>bis 4. Kyu - Kata</b> Pinan aus 1-5	<b>ab 3. Kyu - Kata</b> Niseishi/Rohai	<b>ab DAN - Kata</b> Kushanku	<b>Kyushu-Vitalpunkte</b> Aus Partnerüb.	<b>Sanbon Kumite</b> Kyu-Grade	<b>Kihon-Kumite</b> Auswahl	<b>Kihon Kumite</b> Auswahl	<b>Freikampf</b> <b>Technik/Taktik</b>		<b>Kata</b> Betschurin	<b>Selbstverteidigung</b> Frauen	<b>Ohyo-Kumite</b> 6-10
12:00	Einheit 3	<b>Sanbon Kumite</b> bis 4. Kyu	<b>Ohyo - Kumite</b> aus 1-5	<b>Kihon Kumite</b> aus 6-10	<b>Kyu - Kata</b> Pinan aus 1-5	<b>Kata</b> Chinto/Naihanchi	<b>Kata</b> Seishan	<b>Kata</b> Jihon/Jitte	<b>Freikampf</b> <b>mit Arno Funk</b>		<b>Tanto Tori</b> aus 1-7	<b>Kata</b> Pinan aus 1-5	<b>Kihon-Kumite</b> Auswahl
13:00 bis 13:45	Besprechungen / Treffen	Pause 			Pause			<b>Kyu-Prüfer LG "Wado Kai"</b> mit KVBW-Prüferreferent <b>Gunther Dankert</b>  Karateverband Baden-Württemberg e.V.			<b>Waffen</b> Eigensch. Übungen	<b>Jiu-Jitsu</b> Hebel / Würfe	<b>Freies Kumite</b> Randori
14:00		Frei 			Frei 						Pause		
15:00											<b>ab 14:30 Uhr</b> <b>DAN-Prüfungen</b> <b>bis 5. DAN</b> 		
16:00	Einheit 4	<b>Kyu - Kata</b> Bunkei	<b>Kata</b> Wanshu	<b>Kata</b> Bassei	<b>Selbstverteidigung</b> mit Franz			<b>Tanto Tori</b> aus 1-7	<b>Kobudo- Bo Stock - 182cm</b> Bo mitbringen	<b>Hebel-techniken</b> Bsp.		<b>Individuelle DAN - Vorbereitung</b>	
17:00	Einheit 5	<b>Yakusoku-Kumite</b> bis 6. Kyu	<b>Yakusoku-Kumite</b> ab 5. Kyu	<b>Pratzen Training</b> ab Kyu bis Dan	Verteidigung aus Umklammerung bzw. Vert. aus beengtem Raum			<b>Ohyo Kumite</b> Auswahl	<b>Kobudo- Bo Stock - 182cm</b> Teil 2	<b>Idori</b> aus 1-5			
18:00 bis 18:40	Einheit 6							<b>Entspannungstechniken</b> mit Tina Heinze (Ergotherapeutin)			<b>Info: Bei allen Sanbon Kumite &amp; Kyu Kata Einheiten sind weitere Trainer dabei um verschiedene Kyugrade anzuleiten!!!</b>		
ca. 19:30	Abend-progr.	Frei			Grillfest - im Foyer/Halle			Gemeinsames Abendessen im Städtle					