

# Wadokai Sommer Lehrgang in Haslach vom 25.-29. Juli 2013

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

Zeit	Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			Montag
10. <sup>00</sup> 11. <sup>00</sup>	Kihon Tsuki Waza			Kihon Keri Waza			Kihon Uchi Waza			Kihon Nage Waza			<b>DAN Vorbereitung</b>
11. <sup>00</sup> 12. <sup>00</sup>	<b>Fußfeger</b> als Angriff und Konter	<b>Hebel</b> Streck und Beugehebel	<b>Stock- Abwehr</b> Varianten mit und ohne Stock	<b>Sanbon- Kumite</b> Grundlagen / Prinzipien	<b>Sanbon- Kumite</b> Details & Ausführung	<b>Sanbon- Kumite</b> Varianten in SV & WK	<b>Kata</b> Pinan Kata 2+5 Zwei Gruppen	<b>Idori</b> Bodenkampf für 6. Dan	<b>Kata</b> Höhere DAN- Träger Auswahl	<b>Pratzen- Training</b> Kontakt- training	<b>Kata</b> für 1. DAN Auswahl	<b>Kata</b> Höhere DAN- Träger Auswahl	
				bis grün	bis braun	DAN	bis Grüngurt		ab Dan	alle	ab Braungurt	ab Dan	
12. <sup>00</sup> 13. <sup>00</sup>	<b>Kata 3</b> für Grüngurt Ablauf & Timing	<b>Kata 4</b> für Violettg. Ablauf & ein Bunkai	<b>Kata</b> für 2. DAN Wanshu & Bassai	<b>Randori mit Partnerwechsel</b> Wechsel nach Zeitplan		<b>Freies Training</b> mit Beratung	<b>Kata WK für Kinder</b> Kleines Turnier	<b>Kihon Kumite</b> 1-5	<b>Kihon Kumite</b> 6-10	<b>Ohio-Kihon- Kumite</b> bis 1. Kyu	<b>Ohio-Kihon- Kumite</b> ab 1. Dan	<b>Tanto Tori 1-5</b> Messer- abwehr für 5. Dan	
	bis Grüngurt	bis Violettgurt	ab Braungurt				alle	ab 1. Dan	ab Dan			ab Dan	
				13.00 Uhr bis 14.00 Uhr <b>A-Prüfer Treffen zum Austausch</b>						13.00 Uhr bis 14.00 Uhr <b>Freies Training mit Beratung</b>			
16. <sup>00</sup> 17. <sup>00</sup>	<b>SV für Kinder</b> Verteidigung geg. Fassen	<b>Ohio Kumite</b> 1-5	<b>Ohio Kumite</b> 6-10	<b>Selbstverteidigung</b> Grundlagen SB-SV			<b>Wettkampf - Kumite</b> Bewegungsmuster und Techniken			<b>Ab 15.00 Uhr DAN - Prüfung</b>			
	alle		ab 1. Dan		alle			alle		Prüfer	Elke, Peter, Werner, Andre, Franz		
17. <sup>00</sup> 18. <sup>00</sup>	<b>Yakusoku- Kumite 1/2</b> Grundlagen / Prinzipien	<b>Yakusoku- Kumite / Randori</b> + Regeln	<b>Kumite Kata</b> Sen (3. Form)	<b>Selbstverteidigung</b> Situationen - Training			<b>Wettkampf - Kumite</b> Taktik und Kombinationen						
	(Elke) bis grün	(Andre+Werner) ab Blaugurt bis DAN	(Peter) ab Braungurt		alle			alle					

ab 19. <sup>30</sup>					<b>Grillfest in Schnellingen am "Silbersee"</b>	<b>im "Aiple Franz"</b>	<b>"Europäische Nacht" in Haslach</b>				
-------------------------	--	--	--	--	---	-----------------------------	---	--	--	--	--