

Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Wado-Ryu – Weekend 2015

18./19. Juli 2015

Budo-Centrum Kümmersbruck



Stief Karl-Heinz	6.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Summerer Josef	5.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Berg Jürgen	4.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Gundel Olaf	4.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Ackermann Jörg	3.Dan (Wado-Ryu)
Knöbl Thomas	3.Dan (Wado-Ryu)
Schlaug Roland	3.Dan (Wado-Ryu)
Yildirim Levent	3.Dan (Wado-Ryu)
Kolb Armin	1.Dan Shotokan, (Sportphysiotherapeut des DKV)

Ort: Budo-Centrum Kümmersbruck, Butzenweg 39, 92245 Kümmersbruck

Weg: A6 Ausfahrt Amberg-Süd in Richtung Amberg fahren, und in Lengenfeld (bzw. Haselmühl) Ausschilderung Sportzentrum folgen. Dojo JKC-Kümmersbruck befindet sich neben Tennishalle. Anfahrtsplan unter <https://sites.google.com/site/judokaratekuemmersbruck/anfahrt>

Datum: 18./19. Juli 2015

Zeiten / Themen: siehe Extrablatt

A/V: Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Teilnehmer: ab 8.Kyu

LG-Geb.: Einheit → 7,50 € Sa. → 30,00 € So. → 25,00 €
2Tg. → 50,00 €

Übern.: Hotel-Gasthof „Zur Post“, 92245 Kümmersbruck, Vilstalstr. 82, Tel. (09621)970600

Sonst.: LG wird mit 5 UE/Tg. bzw. 10 UE f. ges. Sem. anerkannt.

Info: Summerer J. Tel.: 0941/92014-201(d)

e-Mail: karate@jkc-kuemmersbruck.de

Haftung: Veranstalter übernimmt keine Haftung

Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Wado-Ryu – Weekend 2015

18./19. Juli 2015

Budo-Centrum Kümmersbruck



Samstag 18.07.

Karatehalle

Judohalle

<u>Zeiten:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>
10:00 bis 11:00	Nagasu, Inasu und Noru (Grundübungen, gemeinsames Aufwärmen)			Knöbl Thomas
11:15 bis 12:45	Ippon-Kumite	Knöbl Thomas	Muskulatur der Lenden- Becken-Hüftregion – Trainingsmethoden	Kolb Armin
13:15 bis 14:45	Tantotori	Stief Karl-Heinz	Yoga - Körperstruktur und Muskelaufbau für Karate	Gundel Olaf
15:15 bis 16:45	Danvorbereitung	Stief Karl-Heinz / Summerer Josef	Prinzip Kuzushi (Körperbalance) mit Anwendung am Partner u. für Kumite	Schlaug Roland

Sonntag 19.07.

Karatehalle

Judohalle

<u>Zeiten:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>
08:45 bis 09:45	Danvorbereitung	Stief Karl-Heinz / Summerer Josef		
10:00 bis 11:30	Naihanchi mit Anwendungen	Berg Jürgen	Freie Anwendungen im Wado-Ryu	Ackermann Jörg
12:00 bis 13:30	Pinan Yondan - (Kata mit Anwendung)	Summerer Josef	Kumite-Kata (1 - 5)	Yildirim Levent
13:45 bis 14:45	Nagasu, Inasu und Noru (Zusammenfassung Seminar)			Stief Karl-Heinz