



# Wado-Kai Herbstlehrgang in Meißen

## 11.-13. Oktober 2019

Sporthalle der Afra Grundschule, Leipziger Str. 65, 01662 Meißen  
(Mit Prüferlehrgang Wado-Kai Sachsen)




**Wado Kai**  
**Trainer &**  
**A-Prüfer**

Dr. Elke von Oehsen  
Peter Mixa  
Werner Buddrus

**8. Dan Wado-Kai**  
**7. Dan Wado-Kai**  
**7. Dan Wado-Kai**

Dr. Jürgen Fabian  
Franz Bohnert  
Andre Jätzschmann

**5. Dan Wado-Kai**  
**5. Dan Wado-Kai**  
**5. Dan Wado-Kai**

Zeit / Tag	Freitag 11.10.2019			Samstag 12.10.2019			Sonntag 13.10.2019		
10:00-11:00				KIHON UCHI WAZA			KIHON KERI WAZA		
11:00-12:00				Kihon Kumite 8-10	Vitalpunkte	Kata 4.-1. Kyu	Stände, Richtungen Gleichgewicht Kyu-Grade	Dan Kata	SV Messer *
12:00-13:00				Idori 5 bis 7	Renzuko Waza Kihon oder "freie" Bewegung	Kata-Bunkai Kyu-Grade	alle Katas im Durchlauf		
				Pause			ab 13:00 Uhr Kyu-Prüfungen		
14:30-15:30				Sanbon Kumite 4.-1. Kyu	Hebel, Würfe, Fallen SV	Freie Partnerübungen Dan-Grade	<b>*Wado-Kai Sachsen Prüfer-Lehrgang ab 11 Uhr</b>  <b>Achtung: Kinder bis 6. Kyu bzw. 13 Jahre werden Freitag und Samstag separat betreut! (siehe Trainingsplan Kinder)</b>		
15:30-16:30				Jakusoku Kumite Kyu-Grade (nach Lehrbuch)	Dan Kata	Ohyo Kumite 8-10			
17:00-18:00	KIHON TSUKI WAZA								
18:00-19:00	Dan Kata	Kihon Kumite 1-3	Kata 9.-5. Kyu	ab 16:30 Uhr Dan-Prüfung					
19:00-20:00	Idori 1 bis 4	Ohyo Kumite 4-7	Sanbon Kumite 8.-5. Kyu						
20:00-21:00	Tanto Tori 1 bis 5	Kihon Kumite 4-7	Ohyo Kumite 1-3	ab ca 19:30 Uhr geselliges Beisammensein					

**Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.**

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder oder Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z.B. Homepage, Tageszeitung) freizugeben.



# Wado-Kai Herbstlehrgang in Meißen

## 11.-13. Oktober 2019

Sporthalle der Afra Grundschule, Leipziger Str. 65, 01662 Meißen



### Trainingsplan für Kinder bis 13 Jahre / 6. Kyu

Wado Kai  
Trainer &  
A-Prüfer

Dr. Elke von Oehsen  
Peter Mixa  
Werner Buddrus

8. Dan Wado-Kai  
7. Dan Wado-Kai  
7. Dan Wado-Kai

Dr. Jürgen Fabian  
Franz Bohnert  
André Jätzschmann

5. Dan Wado-Kai  
5. Dan Wado-Kai  
5. Dan Wado-Kai

Zeit / Tag	Freitag 11.10.2019	Samstag 12.10.2019	Sonntag 13.10.2019
10:00-11:00		<b>KIHON KERI WAZA</b> (Grundschule - Fußtritte)	
11:00-12:00		<b>Sanbon Kumite</b> (Partnerübungen mit 3 Angriffen; Abstände erkennen/messen Arm- und Beintechniken) Trainer: Franz Bohnert	
ab 13 Uhr			
17:00-18:00	<b>KIHON TSUKI WAZA</b> (Grundschule - Fäuste)		
18:00-19:00	<b>Kyu-Kata</b> (Pinan Katas 1 - 5) Trainer: André Jätzschmann		

**Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.**

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder oder Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z.B. Homepage, Tageszeitung) freizugeben.