








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