

Trainingsplan

35. Wado Ryu Sommerlager

30. Juni - 2. Juli 2023

Freitag 19.00-20.30	Begrüßungstraining für alle Karatekas					
Samstag	Gr. Halle Vorn Fläche 1.	Gr. Halle Mitte Fläche 2a	Gr. Halle Mitte Fläche 2b	Gr. Halle Hinten 3a	Gr. Halle Hinten 3b	Kleine Gym.Halle (h.L.)
9.45 – 10.00	Offizielle Begrüßung Offizielle Begrüßung Offizielle Begrüßung Offizielle Begrüßung Offizielle Begrüßung Offizielle Begrüßung					
10.00 – 11.00 1 Std.	Grundtechniken 3. Kyu - Dan Heinrich & Frank	Grundtechniken 6.- 4. Kyu. Uwe	Prüfungsprogramm Uchi Waza Henning	Grundtechnik 9.-7. Kyu Andreas		Kinderkarate Sarah & Matthias
11.15 – 12.30 1 Std. 15 min	Ohyo Kumite 1 – 3 Henning	Ohyo Kumite 4 – 5 Uwe	Ippon-Kumite nach Wunsch Frank		Kata Jion & Jitte Martin	Kinderkarate Sarah & Matthias
12.30 – 13.30 1 Std.	Kyusho-Jitsu SV „Reine Nervensache“ Frank	Spaß am Kämpfen Anfänger & Fortgeschritten incl. Freundschaftstunier				
13.30 – 14.45	1 Std.15 Min. Mittags-Pause					
14.45 – 15.45 1Std.	Kobudo Detlef / Lars	Spaß am Kämpfen Anfänger & Fortgeschritten incl. Freundschaftstunier	Kihon Kumite 1 – 4 Andreas	Kihon Kumite 5 – 7 Martin	Kihon Kumite 8 - 10 Uwe & Frank	Kinderkarate Sarah & Matthias
15.45 – 16.45 1 Std.	Kobudo Detlef / Lars	Spaß am Kämpfen Anfänger + Fortgeschritten incl. Freundschaftstunier	Tanto (für die Prüfung) Frank / Uwe	Zanshin Pratzen-Training Heinrich, Henning, Sigg	Selbstverteidigung (für die Prüfung) Andreas	Kinderkarate Sarah & Matthias
16.45 – 17.30 45 Min.		Finalkämpfe		NEU: Zanshin Vollkontakt / Dummy !!	S.f.A	
Um 17.45	Feierliche Dan-Verleihung.Danach GSF					
Sonntag	Gr.Halle	Gr. Halle	Gr.Halle	Gr.Halle 3a	Gr. Halle 3b	Kl. Mattenhalle
10.00- 11.30	Selbstverteidigung Andreas	Kata Pinan 1 + 2 Martin	Kata Kushanku & Anwendung Frank	Kata Bassai Uwe	Kobudo nach Wunsch Detlef / Lars	Kinderkarate Sarah & Matthias
11.45 – 13.00	Kata Wanshu Martin	Kata Pinan 3 – 5 Andreas	Kata Naihanchi & Anwendung Frank	Kata Seishan / Chinto Uwe	Kyu-Prüfung	Kinderkarate Matthias

Änderungen vorbehalten!