



# Wadokai Sommer LG in Haslach i.K.

Trainer und Stilleitung:



**Peter Mixa**                      **6. Dan**  
**Dr. Elke von Oehsen**        **6. Dan**  
**Werner Buddrus**              **5. Dan**

Trainer für eine Einheit

**Arno Funk**                      **4. Dan**  
**Franz Bohnert**                **4. Dan**

**29. Juli - 02. August 20**

in der Eichenbachsporthalle  
 (beim Schwimmbad) in 77716 Haslach i.K.

Uhrzeit	Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr	Kihon Schwerpunkt Tsuki Waza			Kihon Schwerpunkt Keri Waza			Kihon Schwerpunkt Uchi Waza			Kihon Schwerpunkt Renzuku Waza		
10.30 Uhr bis 11.45 Uhr	Sanbon Kumite 5.- 1. Kyu	Pinan Kata Nidan / Shodan	Kata / Bunkai Niseishi	Kata Chinto / Kushanku	Fußfeger und Würfe	Kata Bunkai untere Gürtel	Ohio-Kumite 1-3	Tanto - Tori 1-5	SV aus dem Sitzen	Kihon Kumite 6-10	Messerabwehr Flow Drill	Yakusoku Kumite
bis 12.00 Uhr	Randori bzw. Anwendung der letzten Übungen			Kihon-Kumite 1-5	Stock-kampf Doppelstock Flowdrill	Kämpfen und Selbstverteidigung		Kumite Wettkampf-training Arno Funk		Sanbon-Kumite Anwendung	Versch. Waffen Verhalten & Umgang	Kata Jion
bis 13.00 Uhr	Ausarbeitung und Präsentation einer kurzen Demonstration in Klein-Gruppen											
13.20 bis 14.15 Uhr				Einüben von Falltechniken mit Franz Bohnert			Kata Pinan Sandan	Idori	Trainer training	Randori bzw. Anwend. der letzten Übungen / hohe Kata		
bis 14.30				Boden - Randori								
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Ohio-Kumite aus 1-5 bzw. aus 6-10	Pinan Kata Yodan/ Godan mit Bunkai	Sanbon Kumite 8.- 6. Kyu	Geführte Wanderung						 <b>Ab 15.00 Uhr DAN - Prüfung</b>		
				Grillen			Ab 19.30 Uhr - Gem. Essen"					

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung !!!

**10**

	<b>Mo</b>
	DAN - Vorbereitung 9.30-12.30