

Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Wado-Ryu – Weekend 2019

13./14. Juli 2019

Budo-Centrum Kümmersbruck



| <u>13.07.2019</u> | | | | |
|---|--|---------------------------|--|-------------------------------------|
| | | <u>Halle - 1 (Karate)</u> | | <u>Halle - 2 (Judo)</u> |
| <u>Gruppen:</u> | | 8.Kyu bis Dan | | |
| <u>Zeiten:</u> | <u>Thema:</u> | <u>Übungsleiter:</u> | <u>Thema:</u> | <u>Übungsleiter:</u> |
| 10:00 bis 11:30 | Aufwärmen, Sonoba Keiko und Kihon | | | Schneider Stefan |
| 12:00 bis 13:30 | Keri-Waza (Prüfungsprogramm), Surikomi-Ashi / Zuki-Ashi | Gundel Olaf | Idori | Summerer Josef |
| 14:00 bis 15:30 | Ohyo Kumite | Yildirim Levent | Kumite Kata | Stief Karl-Heinz |
| 15:45 bis 17:00 | Goshin Ho | Schlaug Roland | Bewegungsanalyse ausgewählter Techniken Auswirkungen auf Muskulatur/Gelenke Gefahren und Prävention | Kolb Armin |
| <i>Teilnehmer können in den Gruppen wechseln: Gürtelgradeinteilung ist nur ein "Richtwert", kein "Grundsatz".</i> | | | | |
| <u>14.07.2019</u> | | | | |
| | | <u>Halle - 1</u> | | <u>Halle - 2</u> |
| <u>Gruppen:</u> | | 8.Kyu bis Dan | | |
| 08:45 bis 09:45 | Vorbereitung Danprüfung (frei für jeden/er ab 4.Kyu) | | | Stief Karl-Heinz, Summerer Josef |
| 10:00 bis 11:30 | Kata Naihanshi | Summerer Josef | Kata Seishan | Stief Karl-Heinz |
| 12:00 bis 13:30 | Nihon Kumite | Berg Jürgen | Freie Anwendungen von Prinzipien | Ackermann Jörg |
| 13:45 bis 14:45 | Junzuki no Tsukomi, Tobikomizuki, Gyakuzuki no Tsukomi, Nagashizuki Kihon | | | Knöbl Thomas |
| <i>Teilnehmer können in den Gruppen wechseln: Gürtelgradeinteilung ist nur ein "Richtwert", kein "Grundsatz".</i> | | | | |