

# 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>		<u>8.Kyu bis Dan</u>		
<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	<b>Bewegungsanalyse ausgewählter Techniken</b> 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>		<u>8.Kyu bis Dan</u>		
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>				