



Wado-Kai Herbstlehrgang in Meißen

11.-13. Oktober 2019

Sporthalle der Afra Grundschule, Leipziger Str. 65, 01662 Meißen

Trainingsplan für Kinder bis 13 Jahre / 6. Kyu



Wado Kai
Trainer &
A-Prüfer

Dr. Elke von Oehsen
Peter Mixa
Werner Buddrus

8. Dan Wado-Kai
7. Dan Wado-Kai
7. Dan Wado-Kai

Dr. Jürgen Fabian
Franz Bohnert
André Jätzschnmann

5. Dan Wado-Kai
5. Dan Wado-Kai
5. Dan Wado-Kai

Zeit / Tag	Freitag 11.10.2019	Samstag 12.10.2019	Sonntag 13.10.2019
10:00-11:00		KIHON KERI WAZA (Grundschule - Fußstritte)	
11:00-12:00		Sanbon Kumite (Partnerübungen mit 3 Angriffen; Abstände erkennen/messen Arm- und Beintechniken) Trainer: Franz Bohnert	
ab 13 Uhr			
17:00-18:00	KIHON TSUKI WAZA (Grundschule - Fäuste)		
18:00-19:00	Kyu-Kata (Pinan Katas 1 - 5) Trainer: André Jätzschnmann		

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder oder Filmaufnahmen für die Veröffentlichung (z.B. Homepage, Tageszeitung) freizugeben.