



Prinzipien des Karate - aus der Distanz in den Infight

André Jätzschmann

5. Dan Wadokai

9. - 10. März 2019 in Weinheim

für Kyu bis Dan

Ort: Dojo im AC-Weinheim, Waidallee 8, 69469 Weinheim

Ausrichter: Karate-Abteilung des AC-Weinheim

Samstag, 9. März 11-18 Uhr

11 - 12 Uhr	Formen des Tai Sabaki
12 - 13 Uhr	Gleichgewicht eines Angreifers manipulieren
13 - 15 Uhr	Mittagspause
15 - 16 Uhr	Gleichgewicht eines Angreifers brechen I
16 - 17 Uhr	Wettkampfkumite I (Feger vorbereiten und fegen)
17 - 18 Uhr	Hebeln und Fixieren
ab 19 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Vereinsrestaurant

Sonntag, 10. März 10-13 Uhr

10 - 11 Uhr	Gleichgewicht eines Angreifers brechen II
11 - 12 Uhr	Wettkampfkumite II (Finten, Distanz überbrücken)
12 - 13 Uhr	Wechselspiel von weichen und harten Techniken

die Prinzipien werden anhand von Einzelementen aus den Wadokai-Partnerübungen Ohyo-/Kihon-/Sanbon-Kumite, Tanto-Tori und Kumite Gata demonstriert und geübt

Gebühr: 2 Tage 30,- / Sa. 25,- / So 15,-

Kontakt: karate@ac-weinheim.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden