

# Wadokai Herbst LG in Meißen sowie FÜ-B Übungsleiterlehrgang 07. -09. Oktober 2011

Sporthalle Afra- Schule Leipziger Straße (Zufahrt über Fischergasse9 in 01662 Meißen)

Peter Mixa

6. Dan Wado-Kai

Karate-Do

Dr. Elke von Oehsen

6. Dan Wado-Kai

Karate-Do

Werner Buddrus

5. Dan Wado-Kai

Karate-Do

	Freitag 07.10.2011			Samstag 08.10.2011			Sonntag 09.10.2011		
10-11				Kihon Renzoku Waza für alle Kyu, Dan			Kihon Keri Waza für alle (Kyu, Dan und Kinder)		
				<b>10-12 separates Kindertraining</b>					
11-12				Kata Dan		Kata Kyu	SV Hebel & Festhalten	Kata Kyu	Kata Dan
12-13				Kihon Kumite Kyu		Kihon Kumite Dan	Pratzen für alle (ca. 40 Minuten) Massage mit Frank Heinze (ca. 20 Minuten)		
13-15				<b>Kyu-Prüfungen</b>					
15-16				Trainertraining Braun /schwarz		Flow Drill			
				<b>15-17 separates Kindertraining</b>					
16-17				Alle Katas im Durchlauf					
17-18	Kihon mit Partner			<b>ab 17.30 Dan-Prüfungen (keine Zuschauer erlaubt)</b>					
18-20	<b>separates Kindertraining mit Andre</b>								
18-19	Anfänger-Kata	Fortgeschrittenen-Kata							
19-20	Ohyo Kumite 7.-2.Kyu	Ohyo Kumite 1. Kyu und Dan							
20-21	Karate Aerobic für alle (Karateka, Eltern, Kinder)								