

Wado-Kai Herbstlehrgang in Meißen

24. - 26. Oktober 2025

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

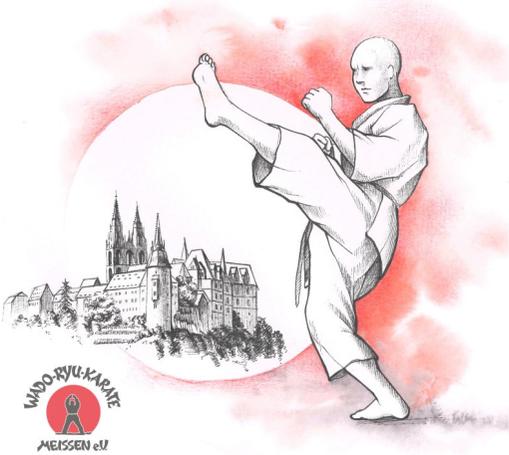
**Wadokai
Trainer & A-Prüfer**

Dr. Elke von Oehsen, 9. Dan Wado-Kai

Werner Buddrus, 7. Dan Wado-Kai

Franz Bohnert, 6. Dan Wado-Kai

weitere Trainer: Frank Heinze, 5. Dan Lars Lommatzsch, 5. Dan Alexander Schulze, 4. Dan Nico Ehren, 4. Dan Dirk Hoyer, 3. Dan Tina Kühn, 1. Dan Katja Fehrmann, 1. Dan Tina Hamberger, 2. Kyu

Zeit / Tag	Freitag, 24.10.2025	Samstag 25.10.2025	Sonntag 26.10.2025					
10:00-11:00	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">35 Jahre</div> <div style="text-align: center;">Wado-Ryu-Karate Do Meißen e.V.</div> <div style="text-align: center;">1990 - 2025</div>  </div>	RENZUKO WAZA		KIHON KERI WAZA				
11:00-12:00		Kumite Gata 1-3	Kata-Bunkai Kyu-Bereich	Tai Sabaki	Kyu-Kata	Ohyo Kumite 5-7	Idori 5 – 7	
12:00-13:00		Frauen Partnerübungen	Kihon Kumite ab 1	Kokyu Atemübungen	Kata im Durchlauf Abschluss: Entspannung			
		Pause			Ab 13:30 Uhr Kyu-Prüfungen			
14:00-15:00		UCHI WAZA		 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; margin-top: 10px;">Achtung: Kinder bis 7. Kyu bzw. 13 Jahre werden Freitag und Samstag separat betreut! (siehe Trainingsplan Kinder)</p>				
15:00-16:00		Idori 1-4	Tanto ab 1					Individ. Prüfungs- vorbereitung
17:00-18:00		Ab 16:00 Uhr Dan-Prüfung						
18:00-19:00		Ab ca. 18:30 Uhr geselliges Beisammensein						
	KIHON TSUKI WAZA							
19:00 – 20:00	Ohyo 1-4	Pinan Jodan	Kyusho Biomechanik, Partnerübungen					
20:00-21:00	Dan-Kata	Pratzen	Kinder- und Jugendtrainer (Kata Bunkai)					

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

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