Wadokai Sommerlehrgang in Haslach

Do 26.- So 29. Juli 2018

Gebühren:

Sommerlehrgang 2018
gesamter Lehrgang **€ 50**
ein Tag **€ 15**

Für Kinder/Jugendliche bis 14 Jahre kostet es nur **die Hälfte!**

Bitte auf das Konto des Karate Club Haslach e.V. überweisen
IBAN DE32 6645 1548 0000 0310 39
BIC: SOLADES1HAL

Sparkasse Haslach - Zell a.H., Stichwort: **Sommerlehrgang 2018**
Einzahlungsbeleg bitte mit bringen!

Kontaktadresse:

Tobias Himmelsbach
Lachen 71a
77790 Steinach

Festnetz: 07832 / 977 390
e-mail: tobias-himmelsbach@gmx.net
HP: http//www.karateclub-haslach.de

Herzlich Willkommen

Anreise:

per Bahn:
Bahnhof Haslach i.K.(Baden

per Auto:
Über die Autobahn A5 Karlsruhe-Basel bis nach Offenburg, dann auf der B33 in Richtung Villingen-Schwenningen bis nach Haslach.
Der Weg zur Sporthalle/Schwimmbad ist ausgeschildert.
(fürs Navi: Strickerweg 6 - 77716 Haslach im Kinzigtal)

Übernachtung:

In der Jahnsporthalle gegenüber der Eichenbachsporthalle.
Kostenpauschale **5.- €** pro Person (ab 7 J.).
Ab Mittwoch 22.^{00} Uhr bis Montag 11.^{00} Uhr

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten
über das Verkehrs- und Kulturamt Haslach i.K.
Tel. 07832 / 706 – 171

Verpflegung:

Im nahen Supermarkt bzw. Innenstadt

Freizeitangebot:

"Europäische Nacht"
Disco"NEW BLOCKHAUS"
Kino „Rio, Scala & Hali“
Minigolf (am Waldsee)
Beheiztes Freibad neben der Sporthalle
(für Lehrgangsteilnehmer Gruppenpreis erhältlich)

Karate in Haslach
...macht Spass!

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

Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2018 in 77716 Haslach i.K.

Trainer & A-Prüfer:

Dr. Elke von Oehsen 8.DAN - Peter Mixa 7.DAN - Werner Buddrus 7.DAN

Dr. Jürgen Fabian 5.DAN - Franz Bohnert 5.DAN - André Jätzschmann 5.DAN

Uhrzeit		Donnerstag, 26. Juli 2018			Freitag, 27. Juli 2018			Samstag, 28. Juli 2018			Sonntag, 29. Juli 2018		
10:00 mit Kyu-Betreuung	Einheit 1	Aufwärmen **Kihon - Keri Waza**			Aufwärmen **Kihon - Uchi Waza**			Aufwärmen **HIT** **WK -Steppbewegung**			Aufwärmen **Kihon - Tsuki Waza**		
11:00	Einheit 2	**bis 4. Kyu - Kata** Pinan aus 1-5	**ab 3. Kyu - Kata** Niseishi/ Rohai	**ab DAN - Kata** Kushanku	**Kyushu-Vitalpunkte** Aus Partnerüb.	**Sanbon Kumite** *Kyu-Grade*	**Kihon-Kumite** Aus-wahl	**Kihon Kumite** Auswahl	**Freikampf** **Technik/Taktik**		**Kata** Betschurin	**Selbstver-teidigung** Frauen	**Ohyo- Kumite** 6-10
12:00	Einheit 3	**Sanbon Kumite** *bis 4.Kyu*	**Ohyo - Kumite** aus 1-5	**Kihon Kumite** aus 6-10	**Kyu - Kata** Pinan aus 1-5	**Kata** *Chinto/ Naihanchi*	**Kata** Seishan	**Kata** Jihon/ Jitte	**Freikampf** **mit Arno Funk**		**Tanto Tori** aus 1-7	**Kata** Pinan aus 1-5	**Kihon-Kumite** Auswahl
13:00 **bis 13:45**	Besprechungen / Treffen	Pause			Pause			**Kyu-Prüfer LG "Wado Kai"** mit KVBW-Prüferreferent **Gunther Dankert**			**Waffen** Eigensch. Übungen	**Jiu-Jitsu** Hebel / Würfe	**Freies Kumite** Randori
14:00		Frei			Frei			KVBW Karateverband Baden-Württemberg e.V.			Pause		
15:00											**ab 14:30 Uhr** **DAN-Prüfungen** **bis 5. DAN** 		
16:00	Einheit 4	**Kyu - Kata** Bunkei	**Kata** Wanshu	**Kata** Bassei	**Selbstverteidigung** mit Franz			**Tanto Tori** aus 1-7	**Kobudo- Bo** Stock - 182cm Bo mit-bringen	**Hebel-techniken** Bsp.			
17:00	Einheit 5	**Yakusoku-Kumite** bis 6. Kyu	**Yakusoku-Kumite** ab 5. Kyu	**Pratzen Training** ab Kyu bis Dan	Verteidigung aus Umklammerung bzw. Vert. aus beengtem Raum			**Ohyo Kumite** Auswahl	**Kobudo- Bo** Stock - 182cm Teil 2	**Idori** aus 1-5	**Individuelle** **DAN - Vorbereitung**		
18:00 **bis 18:40**	Einheit 6							**Entspannungstechniken** **mit Tina Heinze** (Ergotherapeutin)			***Info: Bei allen Sanbon Kumite & Kyu Kata Einheiten sind weitere Trainer dabei um verschiedene Kyugrade anzuleiten!!!***		
ca. 19:30	Abend-progr.	*Frei*			*Grillfest - im Foyer/Halle*			*Gemeinsames Abendessen im Städtle*					