

Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Wado-Ryu – Weekend 2019

13./14. Juli 2019

Budo-Centrum Kümmersbruck



Stief Karl-Heinz	7.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Summerer Josef	5.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Ackermann Jörg	4.Dan (Wado-Ryu)
Berg Jürgen	4.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Gundel Olaf	4.Dan (Wado-Ryu-Renmei)
Knöbl Thomas	4.Dan (Wado-Ryu)
Schlaug Roland	4.Dan (Wado-Ryu)
Yildirim Levent	4.Dan (Wado-Ryu)
Schneider Stefan	2.Dan (Wado-Ryu)
Kolb Armin	1.Dan (Shotokan), Sportphysiotherapeut des DKV

Ort: Budo-Centrum Kümmersbruck, Butzenweg 39, 92245 Kümmersbruck

Weg: A6 Ausfahrt Amberg-Süd in Richtung Amberg fahren, und in Lengenfeld (bzw. Haselmühl) Ausschilderung Sportzentrum folgen. Dojo JKC-Kümmersbruck befindet sich neben Tennishalle. Anfahrtsplan unter <https://sites.google.com/site/judokaratekuemmersbruck/anfahrt>

Datum: 13./14. Juli 2019

Zeiten / Themen: siehe Extrablatt

A/V: Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Teilnehmer: ab 8.Kyu

LG-Geb.: Sa. → 25,00 € So. → 20,00 € 2Tg. → 40,00 €

Übern.: Hotel-Gasthof „Zur Post“, 92245 Kümmersbruck, Vilstalstr. 82, Tel. (09621)970600

Sonst.: LG wird mit 5 UE/Tg. bzw. 10 UE f. ges. Sem. anerkannt.

Info: Lehner Sybille e-Mail: lehner-s@jkc-kuemmersbruck.de
karate@jkc-kuemmersbruck.de

Haftung: Veranstalter übernimmt keine Haftung

Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

Wado-Ryu – Weekend 2019

13./14. Juli 2019

Budo-Centrum Kümmersbruck



<u>13.07.2019</u>				
		<u>Halle - 1 (Karate)</u>		<u>Halle - 2 (Judo)</u>
<u>Gruppen:</u>		<u>8.Kyu bis Dan</u>		
<u>Zeiten:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Übungsleiter:</u>
10:00 bis 11:30	Aufwärmen, Sonoba Keiko und Kihon			Schneider Stefan
12:00 bis 13:30	Keri-Waza (Prüfungsprogramm), Surikomi-Ashi / Zuki-Ashi	Gundel Olaf	Idori	Summerer Josef
14:00 bis 15:30	Ohyo Kumite	Yildirim Levent	Kumite Kata	Stief Karl-Heinz
15:45 bis 17:00	Goshin Ho	Schlaug Roland	Bewegungsanalyse ausgewählter Techniken Auswirkungen auf Muskulatur/Gelenke Gefahren und Prävention	Kolb Armin
<i>Teilnehmer können in den Gruppen wechseln: Gürtelgradeinteilung ist nur ein "Richtwert", kein "Grundsatz".</i>				
<u>14.07.2019</u>				
		<u>Halle - 1</u>		<u>Halle - 2</u>
<u>Gruppen:</u>		<u>8.Kyu bis Dan</u>		
08:45 bis 09:45	Vorbereitung Danprüfung (frei jeden/er ab 4.Kyu)			Stief Karl-Heinz, Summerer Josef
10:00 bis 11:30	Kata Naihanshi	Summerer Josef	Kata Seishan	Stief Karl-Heinz
12:00 bis 13:30	Nihon Kumite	Berg Jürgen	Freie Anwendungen von Prinzipien	Ackermann Jörg
13:45 bis 14:45	Junzuki no Tsukomi, Tobikomizuki, Gyakuzuki no Tsukomi, Nagashizuki Kihon			Knöbl Thomas
<i>Teilnehmer können in den Gruppen wechseln: Gürtelgradeinteilung ist nur ein "Richtwert", kein "Grundsatz".</i>				