

**Für Euch dabei:**

**Werner Buddrus**

7. Dan Wado Ryu  
4. Dan Kyusho-Jitsu  
1. Dan Kobudo

**Jan Meinke**

4. Dan Wado Ryu  
Diplom-Sportlehrer

**Sascha Ryll**

3. Dan Wado Ryu

**H.-G. Krauskopf**

2. Dan Kobudo  
1. Dan Wado Ryu  
1. Dan Kyusho-Jitsu

**Olaf Seifert**

2. Dan SOK  
1. Dan Kyusho-Jitsu

**Yvonne Betke**

2. Dan Wado Ryu

**Andrea Döpke**

1. Dan Wado Ryu  
1. Dan Kyusho-Jitsu

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.00-10.15 Uhr	<b>Aufwärmen</b> mit Jan		
10.15-11.00 Uhr	<b>Spiele im Karatetraining</b> Jan	<b>Karate Prinzipien</b> Werner	<b>Kindertraining</b> Yvonne
11.00-12.00 Uhr	<b>Bo Tai Sai (Kumite Bo vs. Sai)</b> Hans Günter	<b>Kuatsu, Erste Hilfe für Budo und Alltag</b> Andrea	<b>Budo-Spiele für Kinder</b> Yvonne
12.00-12.30 Uhr	<b>Pause</b>		
12.30-12.45 Uhr	<b>Aufwärmen</b> mit Jan		
12.45-13.45 Uhr	<b>Bo Tai Sai (Kumite Bo vs. Sai)</b> Hans Günter	<b>Kakie („klebende Hände“) mit Vitalpunktstimulation</b> Olaf	<b>Geräteparcours für Kinder</b> Yvonne
13.45-14.45 Uhr	<b>Kickboxen</b> Jan	<b>Kumite Gata</b> Werner	
14.45-15.45 Uhr	<b>Selbstverteidigung/ Pratzentraining</b> Sascha	<b>Würfe</b> Werner	

Wir freuen uns, mit Euch einen spannenden Kampfkunst-Nachmittag zu erleben!

Bo, ca 180 cm lang, bitte selber mitbringen!

Für Brötchen, Kaffee und Kuchen ist gesorgt! Wir bedanken uns für eine freiwillige, kleine Spende!