

Trainingsplan

38. Wado-Ryu Sommerlager

26. Juni – 28. Juni 2026

	Gr. Halle Vorn Fläche 1a	Gr. Halle Vorn Fläche 1a	Gr. Halle Mitte Fläche 2a	Gr. Halle Mitte Fläche 2b	Gr. Halle Hinten Fläche 3a	Gr. Halle Hinten Fläche 3b	Kleine Halle
Freitag 19:00 – 20:15	Begrüßungstraining für alle						-
Samstag 9:30 - 10:00	offizielle Begrüßung						-
10:00 – 10:30	Feierliche Dan-Verleihung Anschließend: Gruppenfoto						Selbstverteidigung f. Frauen Christoph + Frank
10:30 - 11:45	Grundtechniken 10.-7. Kyu Frank	Kinderkarate Matthias	Grundtechniken 6.-4. Kyu Holger	Grundtechniken 3. -1. Kyu Uwe	Grundtechniken Dan Henning	-	Selbstverteidigung f. Frauen Christoph
11:50 - 13:00	Ohyo-Kumite 1 - 3 Frank	Kinderkarate Matthias	Ohyo-Kumite 4 – 6 Henning	Spaß am Kämpfen Training Fynn, Chris, Marcus	Dan-Kata Nach Wahl Uwe	Kobudo Detlef + Lars Bo + Sai Ab 14 J.	Kata Kushanku + Naihanchi Martin
13:00 – 14:00	Mittagspause						-
14:00 - 15:15	Kihon Kumite 1 bis 10 Uwe, Holger, Henning	Kinderkarate Matthias	Kihon Kumite 1 bis 10 Uwe, Holger, Henning	Spaß am Kämpfen Training Fynn, Chris, Marcus	Kyusho Frank	Kobudo Detlef + Lars Bo + Tonfa	Selbstverteidigung leicht gemacht Siggi
15:20 - 16:35	Kata Pinan 1 + 2 Uwe	Kinderkarate Matthias	Kata Betschurin Martin	Spaß am Kämpfen Vorkämpfe Fynn, Chris, Marcus	Training mit Pratzen Henning + Siggi	Kobudo Holger Cane	-
16:40 - 17:55	Kyu-Prüfungen Wado: Martin + Uwe		-	Spaß am Kämpfen Finale Fynn, Chris, Marcus	-	Karate meets Aikido Frank	Selbstverteidigung leicht gemacht Siggi
Sonntag 10:00 - 11:30	Fallschule & Würfe Frank	Kinderkarate Matthias	Tanto-Dori Uwe	Uchi-Waza Henning	Kobudo Lars + Detlef Nach Wahl	Kata mit Bunkai Nach Wahl Martin	-
11:45 – 13:00	Kampftechniken für Vollkontakt Fynn, Chris, Marcus	Kinderkarate Matthias	Idori Henning	Kyusho/SV Frank	Kata mit Bunkai Nach Wahl Uwe	-	-