

3. Gnarrenburger Anwender-Lehrgang

24. Oktober 2015

Offen für alle Stilrichtungen

Referenten:

Werner Buddrus

6. Dan Wado Ryu

2. Dan Shotokan

2. Dan Kyusho-Jitsu

Jan Meinke

3. Dan Wado Ryu, Diplomsportlehrer

Sascha Ryll

3. Dan Wado Ryu, Selbstbehauptungstrainer im DKV

Marco Stelljes

2. Dan Wado Ryu, 1. Dan Kyusho-Jitsu, SV-Trainer im DKV

H.-G. Krauskopf

1. Dan Wado Ryu

Yvonne Betke

1. Dan Wado Ryu

Themen:

Kihon

Kata Bunkai

Idori (Bodenkampf)

Kyusho Jitsu (Nervenpunkte)

Hebel und Takedowns

Schlagtechniken in der Nah-Distanz

Angriff und Verteidigung mit dem Kurzstock

Alltagskleidung als Verteidigungsmittel

Achtung: spezielles Kindertraining mit vielen Budo-Spielen!!!

Datum: 24.10.2015

Uhrzeit: 10:00-16:00 Uhr

Ort: Sporthalle Brilliter Weg, 27442 Gnarrenburg

Lehrgangsgebühr: 15 Euro, Kinder bis 14 Jahre frei

Ausrüstung: Gi, „alte“ Jacke, ggf. eigene Schutzausrüstung, Stöcke sind vorhanden

Kontakt: wadokai.gnarrenburg@gmail.com

Zeitplan

3. Gnarrenburger Anwender-Lehrgang

24.10.2015

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00-11:00 Uhr	Begrüßung, Aufwärmen, Kihon für Erwachsene und Kinder		
11:00-12:00 Uhr	Schlagtechniken Nahbereich	im Kata Niseishi Bunkai mit	Kindertraining, Budospiele
12:00-12:30 Uhr	30 Min. Pause		
12:30-13:30 Uhr	Ohyo/Kihon unter Kyusho Aspekten	Kumite Hebel und Takedowns	Kindertraining, Budospiele
13:30-14:30 Uhr	Kata unter Aspekten	Kyusho Alltagskleidung als Verteidigungsmittel	
14:30-14:40 Uhr	10 Min. Pause		
14:40-15:40 Uhr	Angriff/Verteidigung mit dem Kurzstock	Idori/Bodenkampf	
15:40-16:00 Uhr	Entspannungsübungen		