

Wiesnlehrgang 22

Uhrzeit	Halle Klein (mit Matten)	Halle Mittel 1a	Halle Mittel 1b	Halle Mittel2
10.00-10.15		gemeinsames Aufwärmen	gemeinsames Aufwärmen	
10.15-11.15	Karate für Anfänger/Eltern (Uli/Korbi)	Karate Kihon Bunkai (Stefan)	Ippon Kumite Prüfung (Richard)	Kobudo Bo (Robert)
11.30-12.30	Selbstverteidigung für alle (Uli/Korbi)	Karate Jiu-Kumite (Freikampf) (Richard/Stefan)		Kobudo Bo Kumibo (Robert)
12.30-13.30	Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause
13.30-14.30	Selbstverteidigung für alle (Stefan/Korbi)		Kata Gojushiho (Uli)	Jo-Anwendung/Kata (Robert)
14.45-15.45	Passai Guwa (kleine Passai) (Robert)	Yohon-Kumite (Stefan)		Prüfung Karate - 4.Kyu (Richard)
				