

Budo Kai – Trainingsplan am 25.11.2023

Karate und Kobudo - Spielvereinigung Bärenkeller

(kann sich vor Ort nach Absprache in Trainingsinhalt und/oder Trainingsraum ändern- z.B. nach Trainingswünschen)

Tag	Uhrzeit	Programm Halle/Gymnastikraum 1	Programm Halle/Gymnastikraum 2	Programm Halle/Gymnastikraum 3
	10.00-10.30	Budo Fitness Gemeinsames Aufwärmen		
	10.35-11.45	Kata GANKAKU Dr. Andreas Schaller	Karate Selbstverteidigung Teil 1 Dr. Michael Honikel	HANBO Jutsu Teil 1 Jürgen Königer
	12.00-13.15	Wushu Teil 1 Ivan Perkunic	Fallschule für Anfänger Dr. Andreas Schaller	BO Jutsu Kihon, Kata Michael Rapp
	13.15-14.15	Mittagspause		
	14.30-15.45	Wushu Teil 2 Ivan Perkunic	Karate Selbstverteidigung Teil 2 Dr. Michael Honikel	HANBO Jutsu Teil 1 Jürgen Königer
	16.00-17.15	Fußtechniken im Karate Dr. Andreas Schaller	Karate Kihon Kombinationen mit Anwendung Jürgen Königer	BO Jutsu Kata, Kumi Michael Rapp
	17.30-	Information, DOUSEKI (Beisammensitzen)		