

Budo Kai – Trainingsplan am 14.09.2024

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	Begrüßung Budo Fitness, Gemeinsames Aufwärmen		
	10.35-11.35	Wushu Teil 1 Ivan Perkunic	Karate Bunkai, Teil 1 Basis Heian Katas, Bunkai, Selbstverteidigung Dr. Michael Honikel	Kata Passai mit Bunkai Jürgen Königer
	11.45-12.45	Prüfungsvorbereitung Dr. Andreas Schaller		BO/HANBO/TONFA/SAI Jutsu Basics Kihon, Kata, Kumi Michael Rapp
	12.45-14.00	Kyu-Prüfungen Karate	Mittagspause	
	14.10-15.10	Fußtechniken im Karate Dr. Andreas Schaller	Karate Bunkai, Teil 2 Basis Heian Katas, Bunkai, Selbstverteidigung Dr. Michael Honikel	BO Jutsu, Kihon, KumiBO Jürgen Königer
	15.20-16.20	Wushu Teil 2 Ivan Perkunic	Karate Partnerdrills oder Passai Bunkai Drill Teil 2 Jürgen Königer	BO/HANBO/TONFA/SAI Jutsu Kata, Kumi Michael Rapp
	16.30-17.30	Kyu-Prüfungen für Karate Shotokan und SOK und Kobudo Gendai Urkunden und Prüfungsmarken sind selbst mitzubringen		
	17.30-	Information, DOUSEKI (Beisammensitzen), Grillen		