



Elemente des Wadokai-Karate anhand von Partnerübungen

Dr. Elke von Oehsen

8.Dan Wadokai

17. - 18. Juni 2023 in Weinheim

Ort: Dojo im AC-Weinheim, Waidallee 8, 69469 Weinheim

Ausrichter: Karate-Abteilung des AC-Weinheim

Samstag, 17. Juni 10:30-17 Uhr

10:30 - 11:00	Begrüßung, Aufwärmen mit Musik
11:00 - 12:00	Tai Sabaki: Ausweichen ohne Wegzugehen
12:00 - 13:00	Hebeln: einen Angreifer fixieren
13:00 - 14:00	Mittagspause
14:00 - 15:00	Werfen: einen Angreifer zu Boden bringen
15:00 - 17:00	Kumite mit Arno Funk: Fegen/Kontern
ab 18 Uhr	Grillfest

Sonntag, 18. Juni 10-13 Uhr

10:00 - 11:00	harte Konter (Sen-Te-No-Sen): Angreifer direkt stoppen
11:00 - 12:00	Kata: Pinan Yondan mit Bunkai
12:00 - 13:00	weiche Blocks (Go-No-Sen): Angreifer in Konter führen

Gebühr: 2 Tage 40,- / Sa. 30,- / So 15,- / Jugendliche bis 16 zahlen die Hälfte

Kontakt: karate@ac-weinheim.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden