



# Wadokai Sommerlehrgang in Haslach

## Donnerstag 25. - Sonntag 28. Juli 2024

### Gebühren:

Sommerlehrgang 2024  
gesamter Lehrgang (75,-)

Für Kinder/Jugendliche bis  
14 Jahre kostet es  
nur **die Hälfte!**

Bitte auf das Konto des Karate Club Haslach e.V. überweisen

**IBAN DE32 6645 1548 0000 0310 39**

**BIC: SOLADES1HAL**

Sparkasse Haslach - Zell a.H., Stichwort: **Sommerlehrgang 2024**  
Einzahlungsbeleg bitte mitbringen!

### Kontaktadresse:

Franz Bohnert  
Schondelgrund 13  
78132 Hornberg

Handy: 0177 / 69 99 37 5

e-mail: [vorstand@karateclub-haslach.de](mailto:vorstand@karateclub-haslach.de)

HP: <http://www.karateclub-haslach.de>



### Anreise:

per Bahn:  
Bahnhof Haslach im Kinzigtal (Baden)

Herzlich Willkommen

per Auto:

Über die Autobahn A5 Karlsruhe-Basel bis nach Offenburg, dann  
auf der B33 in Richtung Villingen-Schwenningen bis nach Haslach.  
Der Weg zur Sporthalle/Schwimmbad ist ausgeschildert.  
(fürs Navi: Strickerweg 6 - 77716 Haslach im Kinzigtal)

### Übernachtung:

In der Jahnsporthalle gegenüber der Eichenbachsporthalle.

Kostenpauschale **5.- €** pro Person (ab 7 J.).

Ab Mittwoch 22.<sup>00</sup> Uhr bis Sonntag 14.<sup>00</sup> Uhr

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten  
über das Verkehrs- und Kulturamt Haslach i.K.

Tel. **07832 / 706 – 171**

### Verpflegung:

Im nahen Supermarkt bzw. Innenstadt

### Freizeitangebot:

Disco "NEW BLOCKHAUS"

Kino „Rio, Scala & Hali“

Minigolf (am Waldsee)

Beheiztes Freibad neben der Sporthalle

(für Lehrgangsteilnehmer Gruppenpreis erhältlich)



Karate in Haslach  
...macht Spass!

### Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Die Teilnahme am Lehrgang bestätigt das Einverständnis, Bilder oder Filmaufnahmen  
für die Veröffentlichung (z.B. Homepage oder Tageszeitung) freizugeben.



# Wado Kai Karate Sommer Lehrgang 2024 in 77716 Haslach i.K.



Trainer &  
A-Prüfer:

**Dr. Elke von Oehsen 9.DAN - Peter Mixa 7.DAN - Werner Buddrus 7.DAN**

**Dr. Jürgen Fabian 5.DAN - Franz Bohnert 5.DAN**

Gasttrainer:

**Arno Funk 6.DAN**

Uhrzeit		Donnerstag, 25. Juli 2024			Freitag, 26. Juli 2024			Samstag, 27. Juli 2024			Sonntag, 28. Juli 2024		
<b>10:00</b> <small>mit Kyu-Betreuung</small>	Einheit 1	Aufwärmen Kihon - Uchi Waza			Aufwärmen Kihon - Renzoku Waza			Aufwärmen Kihon - Keri Waza			Aufwärmen Kihon - Tsuki Waza		
<b>11:00</b> bis 12:00	Einheit 2	<b>Kata</b> Chinto	<b>Sanbon Kumite</b> 3x Keri- Abwehr	<b>Kinder-Kumite</b> Schlag- Technik	<b>Kata</b> Wanshu	<b>Sanbon Kumite</b> Orange-/ Grüngurt	<b>Kinder Kata</b> Pinan Niddan	<b>Kihon-/ Ohyo Kum.</b> Frei	<b>Freikampf</b> Technik/T aktik	<b>Kinder Technik</b> Nagashi & Ushirogeri	<b>Prinzipien im Wado</b> Nagasu...	<b>Ohio- Kumite</b> 6-7	<b>Pratzen- training</b> Kurze Kombin.
<b>12:00</b> bis 13:00	Einheit 3	<b>Kihon - Kumite</b> 2, 6 & 8	<b>Kata</b> Pinan Godan	<b>Kinder- Kumite</b> Partner - Übungen	<b>Kihon- Kumite</b> 1, 3 & 7	<b>Ohio- Kumite</b> 1-3	<b>Kinder Übungen</b> Fallen & Boden	<b>Kata</b> Betshurin	<b>Freikampf</b> mit Arno Funk	<b>Kinder Partnerüb.</b> bis 7. Kyu	<b>Idori</b> 1 - 3	<b>Kata</b> Rohai	<b>Sanbon Kumite</b> Braun- gurte
<b>13:00</b> bis <b>13:45</b>	Besprechungen / Treffen	Pause Frei			Pause Frei			<b>Kyushu</b> Atemi	<b>Atemtechn</b> Übungen	<b>SV</b> Szenario	Pause		
							<b>14:00 Uhr DAN-Prüfung</b>						
<b>16:00</b> bis 17:00	Einheit 4	<b>Tanto-Tori</b> 5-8	<b>Ohio-Kumite</b> 4-5	<b>Kata</b> Pinan Sandan	<b>Jo - Stock Übungen</b>	<b>Kata</b> Pinan Jodan	<b>Ohio- Kumite</b> 8-10						
<b>17:00</b> bis 18:00	Einheit 5	<b>Kata</b> Niseishi	<b>Sanbon Kumite</b> Blau-/ Violett	<b>Trainer (Ki/Ju)</b> Kata	<b>Idori</b> 4-6	<b>Würfe</b> Grundl. & Beispiele	<b>Kata</b> Bassai	<b>Austausch der Vereine 17:00 - ca. 18:00 Uhr</b>			<i>Info: Bei Sanbon Kumite &amp; Kyu Kata Einheiten sind freie Trainer dabei um verschiedene Kyugrade anzuleiten!!!</i>		
<b>ca.</b> <b>19:00</b>	Abend- progr.	<b>Frei</b>			<b>Grillen - im Foyer/Halle</b>			<b>Abendessen im "Aiple Franz"</b>					



# Sommerlehrgang 2024

**ACHTUNG!**

**Hinweis an alle Übernachtungsgäste.**

**Die Halle bitte nicht vor 22<sup>00</sup> Uhr betreten.**

**Davor finden noch sportliche Veranstaltungen statt.**