

Trainingsplan Herbstlehrgang in Michendorf vom 29.10. - 31.10.2010

Freitag 29.10.2010

18.00 Uhr Begrüßung / Erwärmung mit M. Gäbel			
18.30 – 19.30	9. - 4. Kyu	3. Kyu - Dan	
Trainer	Okumachi	Imai/Gäbel	
Inhalte	Kihon	Kihon	
19.30 – 19.45 Uhr Pause			
19.45 – 20.45	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Gäbel	Okumachi	Imai
Inhalte	Pinan Kata + Bunkai	Kushanku + Bunkai	Jitte + Bunkai
20.45 – 21.00 Uhr Gemeinsame Schlussgymnastik mit Imai			

Samstag 30.10.2010

10.00 – 10.30 Uhr Begrüßung der Teilnehmer + Gemeinsames Aufwärmen mit M. Gäbel				
10.30 – 12.00	9. - 4. Kyu		3. Kyu - Dan	
Trainer	Imai/Gäbel		Okumachi	
Inhalte	Kihon		Kihon	
12.00 – 13.00 Pause				
13.00 – 14.30	Kinder	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Alscher	Gäbel	Imai	Okumachi
Inhalte	Kata + Anwendung	Kata + Anwendung	Kata + Anwendung	Seishan Bassai

14.30 – 14.45 Uhr Pause

Samstag 30.10.2010

14.45 – 16.00	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Okumachi	Gäbel	Imai
Inhalte	Kihon Kumite	Kihon Kumite	Kihon Kumite
16.00 – 16.15 Uhr Pause			
16.15 – 17.45	Kyu - Dan		Dan
Trainer	Gäbel		Imai/Okumachi
Inhalte	SV		Tanto-Tori/ Idori
17.45 – 18.00 Uhr Gemeinsame Schlussgymnastik mit Okumachi			
18.00 Vorführung / Anschliessend Kyuprüfung mit den Prüfern Knut Paul und Emanuel Götsch / Landesstilrichtugssitzung für die Brandenburger Vereine			

Sonntag 31.10.2010

10.00 – 10.30 Gemeinsame Erwärmung mit Okumachi		
10.30 – 11.30	9. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Imai/Alscher	Okumachi/Gäbel
Inhalte	Kata + Bunkei	Niseishi/Rohai
11.30 – 12.30 Danvorbereitung mit Imai		
Ab 13.00 Dan-Prüfung		

Eventuelle Änderungen sind möglich.