

## Trainingsplan Budowochende 2007 in Hammelburg 16.-17.06.2007

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
11.00 - 11.15	<b>Begrüßung</b>		
11.20 - 12.35	Rainer Seibert, Hebel mit dem Hanbo, alle		
12.40 - 13.55	Tamayose + Co Trainer	Roberto Romero Shima ha Shorin Ryu <b>Anfänger</b>	Michael Rapp Kampfrichterschulung Kata- Shiai
13.55 - 14.30	<b>Pause</b>		
14.30 - 15.45	Anna Falenski Hanbo-SV	Sven Seibert Kobu-Jugend J Pabst Shotokan Anfänger	Roberto Romero Shima ha Shorin Ryu <b>Fortgeschritten</b>
15.50 - 17.05	Joachim Pabst Shotokan Fortgeschritten	Sven Seibert Tonfa-Jitsu Anfänger bis 3. Kyu	Josef Obuch oder Augs. Bo- Shiai Taktik
17.10 -18.25	Tamayose + Co Trainer	Roberto Romero Shima ha Shorin Ryu <b>Fortgeschritten</b>	Kampfrichter Schulung Bo-Shiai
18.30 -19.15	Cool down mit Joachim Pabst		
ab 20 Uhr	<b>JHV im Köpplerhaus, danach geselliges Beisammensein</b>		
<b>Sonntag</b>			
9.00 - 10.15	Shotokan Karate Fortgeschrittene	K. Oblinger Sai <b>ab 2. Kyu</b>	Josef Obuch Bo-Shiai
10.20 -11.35	Kobu-Jugend S. Seibert	Thomas Mayer-Gall Kama- Jitsu <b>ab 2. Kyu Kobudo</b>	Roberto Romero Shorin-Ryu Kata für alle
11.40 - 12.55	Tamayose + Co Trainer	Sven Seibert Tonfa Jitsu ab <b>2. Kyu</b>	Kama-Jitsu Anfänger <b>5.- 3.Kyu</b>
12.55	Verabschiedung der Sportler durch den Bundestrainer		