



Trainingsplan GENDAI Sommerlager 2015



Trainingszeiten

Morgens: 09:00 – 12:00 Mittags: 14:00 – 17:00, Trainingseinheiten je 1 Stunde

Samstag, den 01. August,

Rainer Seibert GENDAI HANBO JITSU
Kyu Kata

Klaus Oblinger GENDAI SAI
KYU Programm

Rainer Seibert GENDAI HANBO Intensiv
KATA
DAN Programm

Pause

Klaus Oblinger GENDAI SAI
DAN Programm
GENDAI BO nach Bedarf

Rainer Seibert GENDAI KUMITE

Klaus / Rainer SHORIN RYU
KYU Programm

Sonntag, den 02. August

Klaus Obliner GENDAI SAI
KUMITE KIHON KATA

Klaus Oblinger GENDAI SAI
Prüfungsprogramm / Prüfungen

CO Trainer nach Absprache
GENDAI Waffe nach Absprache
KUMITE aus dem DAN Programm

Pause

**Rainer Seibert GENDAI
DAN Programm
GENDAI BO, TONFA,**

Rainer Seibert GENDAI KUMITE

**Klaus / Rainer SHORIN RYU
DAN Programm
KYU Prüfungen im SHORIN RYU bis 1. Kyu**

Montag, den 03. August

Morgens: HANBO KATA + KIHON Formen KYU und DAN

Mittags: SHORIN RYU bis 2. DAN Oblinger / Seibert

Dienstag, den 04. August

Morgens: SHORIN RYU bis zum 3. DAN Oblinger / Seibert

Mittags: GENDAI KOBUDO KYU und DAN Programm

Mittwoch, den 05. August

Morgens: SHORIN RYU BUNKAI

Mittags: GENDAI KOBUDO KYU und DAN Programm

Donnerstag, den 06. August

Morgens: KOBUDO in der Selbstverteidigung

Mittags: DAN Vorbereitung und Prüfungen

Freitag, den 07. August

Morgens: GENDAI Spezial

Mittags: DAN Vorbereitung und Prüfungen, Speziell HANBO

Samstag, den 08. August

Morgens GENDAI Spezial nach Vorgaben

Mittags GENDAI BO
SHROIN RYU

Trainer: Michael Rapp und Rainer Seibert

Themen: In Absprache mit dem Orga Team Bärenkeller

Sonntag, den 09. August

Abreise

Der Ausrichter/Veranstalter schließt Haftung für Fahrlässigkeit aus.

23. Mai 2015