

Themen Trainings von August bis Dezember 2017



Die folgenden 22 Themen Trainings begleiten uns im 2. Halbjahr 2017.

Selbstverteidigung

Mit einfachen und praktischen Techniken lernen wir uns wirkungsvoll zu verteidigen. Zu diesen Lektionen kannst du einen oder zwei Gäste einladen, diese sollen ihren Trainingsanzug mitbringen.

Kata

Shinpa und Aoyagi (von Kenwa Mabuni), Shinsei 2 (von Kenei Mabuni) und Haufa (von Go Ken Ki) sind kurze Katas und die Abläufe sind leicht zu erlernen. Wir befassen uns auch mit den jeweiligen Anwendungen (Bunkai).

Prüfungstechniken

Bei diesem Thema gehen wir auf die Techniken und Kombinationen für deinen nächsten Gurt ein (ohne Kata).

Keri

In den Lektionen Keri / Beintechniken setzen wir unsere Beine und Füsse als wirkungsvolle Waffen in verschiedene Richtungen ein. Balance, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit werden in guter Ausgewogenheit geschult.

Heian Katas 1-5 mit Bunkai

Die tieferen Gurte lernen ihre nächste Prüfungs-Kata, die höheren Gurte verfeinern diese fünf Grund-Katas.

Thema	Teilnehmer	Tag	Datum	Zeit
Shinpa	ab Blaugurt	Donnerstag	24. Aug.	20:00 - 21:15
Shinpa	ab Blaugurt	Montag	28. Aug.	19:00 - 20:00
Prüfungstechniken Braun-/ Schwarzgurtprüfung	ab Violettgurt	Donnerstag	31. Aug.	20:00 - 21:15
Heian Katas 1-5 mit Bunkai	ab Weissgurt	Donnerstag	7. Sept.	19:00 - 20:30
Selbstverteidigung, Gäste sind willkommen	ab Weissgurt	Samstag	9. Sept.	11:00 - 12:00
Haufa	ab Blaugurt	Montag	11. Sept.	19:00 - 20:00
Keri / Beintechniken	ab Weissgurt	Donnerstag	14. Sept.	19:00 - 20:30
Haufa	ab Blaugurt	Donnerstag	21. Sept.	20:00 - 21:15
Prüfungstechniken für weiss- bis Schwarzgurt	ab Weissgurt	Samstag	23. Sept.	11:00 - 12:00
Shinsei 2	ab Blaugurt	Montag	25. Sept.	19:00 - 20:00
Shinsei 2	ab Blaugurt	Donnerstag	28. Sept.	20:00 - 21:15
Selbstverteidigung Gäste sind willkommen	ab Weissgurt	Donnerstag	26. Okt.	19:00 - 20:30
Prüfungstechniken für weiss- bis Schwarzgurt	ab Weissgurt	Samstag	28. Okt.	11:00 - 12:00
Shinpa, Haufa, Shinsei 2, Wiederholung	ab Blaugurt	Montag	30. Okt.	19:00 - 20:00
Heian Katas 1-5 mit Bunkai	ab Weissgurt	Samstag	4. Nov.	11:00 - 12:00
Keri / Beintechniken	ab Weissgurt	Samstag	11. Nov.	11:00 - 12:00
Shinpa, Haufa, Shinsei 2, Wiederholung	ab Blaugurt	Montag	13. Nov.	19:00 - 20:00
Aoyagi	ab Blaugurt	Donnerstag	23. Nov.	20:00 - 21:15
Aoyagi	ab Blaugurt	Montag	27. Nov.	19:00 - 20:00
Heian Katas 1-5 mit Bunkai	ab Weissgurt	Samstag	2. Dez.	11:00 - 12:00
Shinpa, Haufa, Shinsei 2, Aoyagi Wiederholung	ab Blaugurt	Montag	11. Dez.	19:00 - 20:00
Shinpa, Haufa, Shinsei 2, Aoyagi Wiederholung	ab Blaugurt	Donnerstag	14. Dez.	20:00 - 21:15