

# Trainingsplan Herbstlehrgang

# in Potsdam

vom 04.11.2016 bis 06.11.2016

Freitag 04.11.2016			
	<b>18:00 Begrüßung</b>	<b>Gymnastik mit Okumachi</b>	
18:30 bis 19:30 Uhr	9. - 4. Kyu	3. Kyu bis Dan	
Trainer	Okumachi	Imai	
Inhalte	Kihon	Kihon	
<b>PAUSE 19:30 - 19:45</b>			
19:45 bis 20:45	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Gäbel	Okumachi	Imai
Inhalte	Pinan Kata 1 - 3 + Bunkai / Nukite	Kushanku + Bunkai	Jion + Bunkai
<b>20:45 - 21:00 Gemeinsame Schlussgymnastik</b>			
Samstag 04.11.2016			
10:00 - 10:30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer - gemeinsame Gymnastik mit Gäbel		
10:30 - 11:00 Uhr	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Gäbel	Okumachi	Imai
Inhalte	Pinan Godan	Chinto	Niseishi, Jitte
12:00 - 13:00 Pause			
13:00 - 14:30 Uhr	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Imai / Okumachi / Gäbel	Imai / Okumachi / Gäbel	Imai / Okumachi / Gäbel
Inhalte	Kihon Kumite / Kumite Gata	Kihon Kumite / Kumite Gata	Kihon Kumite / Kumite Gata
14:30 - 14:45 Pause			

<b>Samstag 04.11.2016</b>			
14:45 - 16:00 Uhr	9. Kyu - Dan	<b>Kyu Prüfung</b>	
Trainer	Imai / Okumachi / Gäbel	<b>Prüfer: Paul / Lérémon</b>	
Inhalte	Idori / Tachi Dori		
<b>16:00 - 16:15 Pause</b>			
16:15 - 18:00 Uhr	9. Kyu - Dan		
Trainer	Imai / Okumachi / Gäbel		
Inhalte	Tachi Dori / Tanto Dori		
<b>ab 18:00 Uhr Vorführung</b>			
<b>Sonntag 05.11.2016</b>			
10:00 - 10:30 Uhr	gemeinsame Gymnastik mit Okumachi		
10:30 - 11:45 Uhr	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Imai	Gäbel	Okumachi
Inhalte	Partnerübungen	Seishan	Wanschu
<b>11:45 - 12:00 Pause</b>			
12:00 - 14:00 Uhr	Danvorbereitung	9. Kyu - Dan	
	Imai / Alscher	Okumachi / Gäbel	
14:00 Uhr	gemeinsame Verabschiedung		