

# Trainingsplan

# Herbstlehrgang in Potsdam

vom 01.11.2019 bis 03.11.2019

<b>Freitag (金) 01.11.2019</b>			
<b>18:00 Begrüßung und Warming Up mit Okumachi</b>			
18:30 bis 19:30 Uhr	9. - 4. Kyu	3. Kyu bis Dan	
Trainer	Imai	Okumachi	
Inhalte	Kihon	Kihon	
<b>19:30 - 19:45 Uhr Pause (休憩)</b>			
19:45 bis 20:45	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Gäbel	Okumachi	Imai
Inhalte	Pinan Kata	Kushanku	Jion
<b>Samstag (土) 02.11.2019</b>			
10:00 - 10:30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer - gemeinsames Aufwärmen mit Gäbel		
10:30 - 12:00 Uhr	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Gäbel	Imai	Okumachi
Inhalte	Kihon, Pinan Kata	Kihon, Kata: Nai Hanchi	Kata: Niseishi, Rohan
<b>12:00 - 12:45 Uhr Pause (休憩)</b>			
12:45 - 14:15 Uhr	9. - DAN		
Trainer	Imai / Okumachi / Gäbel		
Inhalte	Kihon-Kumite 1 bis 10		
<b>14:15 - 14:30 Uhr Pause (休憩)</b>			

Samstag (土) 02.11.2019			
14:30 - 16:00 Uhr	9. Kyu - Dan	Kyu Prüfung (昇級審査)	
Trainer	Imai / Okumachi / Gäbel	Prüfer: n/A	
Inhalte	Idori / Tanto-Dori		
<b>16:00 - 16:15 Uhr Pause (休憩)</b>			
16:15 - 17:45 Uhr	9. Kyu - Dan		
Trainer	Gäbel		
Inhalte	Bokken		
<b>ab 17:45 Uhr Vorführung (演武)</b>			
Sonntag (日) 03.11.2019			
10:00 - 10:30 Uhr	gemeinsames Aufwärmen mit Imai		
10:30 - 11:45 Uhr	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Imai	Gäbel	Okumachi
Inhalte	Kata: Pinan 5	Kata: Chinto	Kata: Wanschu
<b>11:45 - 12:00 Uhr Pause (休憩)</b>			
12:00 - 13:00 Uhr	9. - 4. Kyu	3. - 1. Kyu	Dan
Trainer	Gäbel	Okumachi	Imai
Inhalt	Kata: Naihanchi	Kata: Seishan	Kata: Jitte, Bassai
13:15 - 14:00 Uhr	9. Kyu - Dan		
	Imai - Uchiwaza, Renraku Waza		
14:00 Uhr	<b>gemeinsame Verabschiedung</b>		

# Lehrgangsgebühr:

	regulär	ermäßigt*
Fr. / Sa. / So.	60,00 €	50,00 €
Fr. / Sa. oder Sa. / So.	50,00 €	40,00 €
Fr. oder So.	25,00 €	15,00 €
Sa.	35,00 €	30,00 €

\* Schüler, Studenten, Arbeitssuchenden