

Trainingszeiten

Alle
ab 10.00
Halle 1 bis 2
Ansprache DKV/BKB Präsident Wolfgang Weigert
und gemeinsames Training mit wechselnden Trainern

| Halle 1 | | | Halle 2 | | |
|----------------|-----------|--------------------|----------------|-------------|----------------------|
| 11.00 - 12.00 | Fenk | /Masters + Alle | 11.00 - 12.00 | Schnabel S. | /Fasziengymnastik |
| 12.15 - 13.15 | Abu Wahib | /Kata Kader + Alle | 12.15 - 13.15 | Weitmann | /Kumite Kader + Alle |
| 13.30 - 14.30 | Fenk | /Masters + Alle | 13.30 - 14.30 | J.Kraus | /Kyusho Jitsu |
| 14.45 - 15.45 | Abu Wahib | /Kata Kader + Alle | 14.45 - 15.45 | Weitmann | /Kumite Kader + Alle |

| Halle 3 | | | Halle 4 | | |
|----------------|-------------|----------------------|----------------|-----------|----------------------|
| 11.00 - 12.00 | Oblinger | /Kata u. Vitalpunkte | 11.00 - 12.00 | Bachhuber | /Nunchaku Hojo Undo |
| 12.15 - 13.15 | Measara | /Okinawa Chinti | 12.15 - 13.15 | Callegari | /Koshiki-Kata Passai |
| 13.30 - 14.30 | Schnabel O. | /Nijushi ho | 13.30 - 14.30 | Heubeck | /SOK-Kumite Kanazawa |
| 14.45 - 15.45 | Körber | /Prüferlizenz Praxis | 14.45 - 15.45 | Hübner | /Tai Chi |

Workshop (Theorie)

11.00 - 12.30 Weigert /KR-LG Dan-Anwärter
13.00 - 14.00 Körber /Prüferlizenz

Waffen für Kobudo: Nunchaku sind in Deutschland verboten. Deshalb trainieren wir mit einem zusammengerollten Handtuch, das an den Enden mit Paketband o.ä. verklebt wird. In der Mitte wird eine Handbreit nicht verklebt.

Teilnehmer: Unter- und Oberstufe

Der BKB lädt ein zu einem gemütlichen Beisammensein: ab 16.00 Uhr treffen wir uns in der Vereinsgaststätte unter den Hallen, hier gibt es für jeden Teilnehmer eine kleine