

# TRAININGSLEHRGANG

## Mudansha Kai – Yudansha Kai

für ALLE KYU & DAN

in BRUNECK

**10.05.2014**

### W.Y.F.-Teacher School:

Christian Malpaga, 4° Dan; Florian Spechtenhauser, 3° Dan; Omar Sterni, 3° Dan;

### Gruppo Tecnico Nazionale:

Jonny Milesi, Richard Paraza, Werner Ploner, Klaus Schwienbacher, Christoph Hueber, Barbara Kessler

### NEUES PROGRAMM

	KYU-Bereich		Offener Bereich – Grundlagen		Nur für DAN-Träger	
09.00-10.00	1	<u>Test – Atemi</u> Potenz	3	<u>Test – Atemi</u> Technik in Bewegung	2	<u>Test Kata</u> Happoken
10.00-11.00	1	<u>Test – Emono</u> Potenz	3	<u>Test – Emono</u> Technik in Bewegung	2	<u>Test Kata</u> Ken Roppo
11.00-12.00	1	<b>Basis Dan</b> YB-Energie (Wellenbewegungen)	3	<b>Techniken WYF-Module</b> Atemi Waza 4/1	2	<b>Kata</b> Happoken Yodan
12.00-13.00	1	<b>Basis DAN</b> Jyu No Kata	3	<b>Techniken WYF-Module</b> Nage Waza 4/1	2	<b>Techniken</b> Timing 3 (Ma & Sen)
13.00-14.00	1	<b>Randori</b> Kyoei Randori – Kaiten-Form	3	<b>Techniken Basis</b> Yoseikan Happo	2	<b>Kata</b> Ken Kihon Kumite
14.00-15.00	1	<b>Anwendung</b> Timing 1 – Ma & Sen	3	<b>Techniken WYF-Module</b> Gatame Waza 4/1	2	<b>Kata</b> Tanto Happo / Ni Kombo
15.00-16.00	2	<b>Kata</b> Ken Roppo	3	<b>Techniken WYF-Module</b> Happoken Shodan und Nidan	2	<b>Techniken</b> Happoken Godan
16.00-17.00	2	<b>Techniken</b> Emono Waza (Matchi No Sen)	3	<b>Techniken WYF-Module</b> Atemi & Nage Waza 4/2	2	<b>Kata</b> IAI – (Bunkai 1 > 5)

Unkostenbeiträge	1 Trainingstag 9-18h	½ Trainingstag 9-13h oder 13-18h	Forfait für alle Treffen <sup>(1)</sup>
Ordentlicher Beitrag	60 €	50 €	300 €
Reduzierter Beitrag	40 €	30 €	200 €