

# Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

## Wado-Ryu – Weekend 2019

13./14. Juli 2019

### Budo-Centrum Kümmersbruck



---

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Stief Karl-Heinz</b> | 7.Dan (Wado-Ryu-Renmei)                        |
| <b>Summerer Josef</b>   | 5.Dan (Wado-Ryu-Renmei)                        |
| <b>Ackermann Jörg</b>   | 4.Dan (Wado-Ryu)                               |
| <b>Berg Jürgen</b>      | 4.Dan (Wado-Ryu-Renmei)                        |
| <b>Gundel Olaf</b>      | 4.Dan (Wado-Ryu-Renmei)                        |
| <b>Knöbl Thomas</b>     | 4.Dan (Wado-Ryu)                               |
| <b>Schlaug Roland</b>   | 4.Dan (Wado-Ryu)                               |
| <b>Yildirim Levent</b>  | 4.Dan (Wado-Ryu)                               |
| <b>Schneider Stefan</b> | 2.Dan (Wado-Ryu)                               |
| <b>Kolb Armin</b>       | 1.Dan (Shotokan), Sportphysiotherapeut des DKV |

---

**Ort:** Budo-Centrum Kümmersbruck, Butzenweg 39, 92245 Kümmersbruck

**Weg:** A6 Ausfahrt Amberg-Süd in Richtung Amberg fahren, und in Lengenfeld (bzw. Haselmühl) Ausschilderung Sportzentrum folgen. Dojo JKC-Kümmersbruck befindet sich neben Tennishalle. Anfahrtsplan unter <https://sites.google.com/site/judokaratekuemmersbruck/anfahrt>

---

**Datum:** 13./14. Juli 2019

**Zeiten / Themen:** siehe Extrablatt

**A/V:** Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

---

**Teilnehmer:** ab 8.Kyu

**LG-Geb.:** Sa. → 25,00 €    So. → 20,00 €    2Tg. → 40,00 €

---

**Übern.:** Hotel-Gasthof „Zur Post“, 92245 Kümmersbruck, Vilstalstr. 82, Tel. (09621)970600

**Sonst.:** LG wird mit 5 UE/Tg. bzw. 10 UE f. ges. Sem. anerkannt.

**Info:** Lehner Sybille                      e-Mail: [lehner-s@jkc-kuemmersbruck.de](mailto:lehner-s@jkc-kuemmersbruck.de)  
[karate@jkc-kuemmersbruck.de](mailto:karate@jkc-kuemmersbruck.de)

**Haftung:** Veranstalter übernimmt keine Haftung

# Judo-& Karateclub Kümmersbruck e.V.

## Wado-Ryu – Weekend 2019

13./14. Juli 2019

### Budo-Centrum Kümmersbruck



| <u>13.07.2019</u>   |  |                           |   |                                     |
|---|--|---------------------------|---|-------------------------------------|
|   |  | <u>Halle - 1 (Karate)</u> |   | <u>Halle - 2 (Judo)</u>             |
| <u>Gruppen:</u>   |  | 8.Kyu bis Dan             |   |                                     |
| <u>Zeiten:</u>  | <u>Thema:</u>  | <u>Übungsleiter:</u>      | <u>Thema:</u>   | <u>Übungsleiter:</u>                |
| 10:00 bis 11:30   | Aufwärmen,<br>Sonoba Keiko und Kihon   |                           |   | Schneider Stefan                    |
| 12:00 bis 13:30   | Keri-Waza (Prüfungsprogramm), Surikomi-Ashi / Zuki-Ashi ....                 | Gundel Olaf               | Idori   | Summerer Josef                      |
| 14:00 bis 15:30   | Ohyo Kumite  | Yildirim Levent           | Kumite Kata   | Stief Karl-Heinz                    |
| 15:45 bis 17:00   | Goshin Ho  | Schlaug Roland            | Bewegungsanalyse ausgewählter Techniken<br>Auswirkungen auf Muskulatur/Gelenke<br>Gefahren und Prävention | Kolb Armin                          |
| <i>Teilnehmer können in den Gruppen wechseln: Gürtelgradeinteilung ist nur ein "Richtwert", kein "Grundsatz".</i> |  |                           |   |                                     |
| <u>14.07.2019</u>   |  |                           |   |                                     |
|   |  | <u>Halle - 1</u>          |   | <u>Halle - 2</u>                    |
| <u>Gruppen:</u>   |  | 8.Kyu bis Dan             |   |                                     |
| 08:45 bis 09:45   | Vorbereitung Danprüfung<br>(frei für jeden/er ab 4.Kyu)                      |                           |   | Stief Karl-Heinz,<br>Summerer Josef |
| 10:00 bis 11:30   | Kata Naihanshi   | Summerer Josef            | Kata Seishan  | Stief Karl-Heinz                    |
| 12:00 bis 13:30   | Nihon Kumite   | Berg Jürgen               | Freie Anwendungen von Prinzipien  | Ackermann Jörg                      |
| 13:45 bis 14:45   | Junzuki no Tsukomi, Tobikomizuki, Gyakuzuki no Tsukomi, Nagashizuki<br>Kihon |                           |   | Knöbl Thomas                        |
| <i>Teilnehmer können in den Gruppen wechseln: Gürtelgradeinteilung ist nur ein "Richtwert", kein "Grundsatz".</i> |  |                           |   |                                     |