

## Budo Kai – Trainingsplan am 03.12.2022

### Karate und Kobudo - Spielvereinigung Bärenkeller

(kann sich vor Ort nach Absprache in Trainingsinhalt und/oder Trainingsraum ändern- z.B. nach Trainingswünschen)

Tag	Uhrzeit	Programm Halle/Gymnastikraum 1	Programm Halle/Gymnastikraum 2	Programm Halle/Gymnastikraum 3
	10.00-11.15	Kata TEKKI 1-2 Dr. Andreas Schaller	Karate-Selbstverteidigung Teil 1 Dr. Michael Honikel	Gendai HANBO zum Kennenlernen Michael Rapp
	11.30-12.45	Kata TEKKI 1-2, Bunkai Jürgen Königer	Gendai SAI, Kihon, Kata, KumiSAI für Teilnehmer mit Basiskenntnissen Klaus Oblinger	Gendai SAI, BO, Kihon, Kata, Kumi Basistechniken Michael Rapp
	12.45-13.45	Mittagspause		
	13.45-14.15	Budo Fitness Gemeinsames Aufwärmen Carina Rapp in einer Halle/Gymnastikraum		
	14.30-15.45	Kata TEKKI 1-2 Dr. Andreas Schaller	Karate-Selbstverteidigung Teil 1 Dr. Michael Honikel	Gendai HANBO zum Kennenlernen Michael Rapp
	16.00-17.15	Karate Kata, Bunkai oder Kobudo Kata, Bunkai Dr. Andreas Schaller	Gendai BO, Renzoku KumiBO Jürgen Königer und Philipp Rapp	Gendai SAI, Kihon, Kata, KumiSAI für Teilnehmer mit Basiskenntnissen Klaus Oblinger
	17.30-	Information, DOUSEKI (Beisammensitzen)		