

Ablaufplan Shin Gi Tai in Saal

Samstag	Fläche 1	Matte	Waffen (Fläche 3)
09:45-10:00	Begrüßung & Erwärmen in der 1. Gruppe		
10:00-10:55	Michael Schwindel	Thomas Moser	Michael Fromm
	Shotokan-Karate-Do	Aikijitsu	Hanbo-Jitsu
	go -ju (hart - weich)	Typisch Aikijitsu!	Atemi im Jiu
11:00-11:55	Josef Holzmann	Peter Hauschke	Robert Schötz
	Karate	Aikido	Kobudo BO
	Spezialtechniken Uke Waza	Kuzushi 1	Gewöhnen an den BO & Bunkai als Kihon
12:00-12:55	Thomas Moser	Michael Schwindel	Jens Klarenbach
	Shotokan-Karate-Koryu-Do	Aikido	Iaido
	Atemi im Karate-Do	Atemi-Techniken 1	Basics: Handhabung, Haltung/ Grundschnitte
12:55-13:55	Mittagspause und Gruppenfoto		
14:00-14:55	Community-Mat Budokan Saal e.V.	Peter Hauschke	Thomas Moser
	Shotokan-Karate-Koryu-Do	Aikido	Shingitai-Iaido
	Die jungen Wilden...	Kuzushi 2	Das (neue) Prüfungs-Programm: Schwerpunkte
15:00-15:55	Robert Schötz	Josef Holzmann	Jens Klarenbach
	Okinawa-Karate	Karate & Ido	Shingitai-Iaido
	Ippon Kumite, Abhärtung per Partnerübung	Kawashi-Waza: Ausweichen	Ashigaru-No-Kata (1a,b,c,d und 2-5)
16:00-16:55	Michael Schwindel	Thomas Moser	Michael Fromm
	Shotokan-Karate-Do	Shingitai-Aikido	Hanbo-Jitsu
	hart - weich 2	Der Umgang mit dem JO	Hebeltechniken
17:00 Uhr	Abgruß/ Ende Tag 1		

Gemeinsames Abendessen ab 19:00 Uhr

Sonntag	Fläche 1	Matte	Waffen (Fläche 3)
09:30-10:25	Begrüßung, davor selbstständiges Erwärmen		
10:30-11:25	Josef Holzmann	Peter Hauschke	Robert Schötz
	Karate & Ido	Aikido	Kobudo BO
	Ido-Kombinationen Karate	Kuzushi 3	Bunkai, Anwendung der Kihon
11:30-12:25	Michael Schwindel	Michael Fromm	Thomas Moser
	Shotokan-Karate-Do	Hanbo-Jitsu	laido
	hart - weich 3	Wurftechniken	Mal andere Stile...
12:30-13:25	Robert Schötz	Michael Schwindel	Jens Klarenbach
	Okinawa-Karate	Aikido	laido
	fließende Abwehren & klebende Hände	Atemi-Techniken 2	Erste Formen en detail (Zanshin und Kime)
13:30	Abgruß & Verabschiedung		

Erklärungen:

Ashigaru-No-Kata	fortgeschrittene Formen des Shingitai-laido
Atemi	Schlag- oft auch Stoßtechnik; Atemipunkte: empfindliche Stellen
Bunkai	Anwendung der in Form und Grundschule geübten Techniken
go- ju	Hart - weich, Prinzip der Arten der Abwehr
Ido	Prinzip Aneinanderreihen von Aktionen; auch eigene Budodisziplin
Ippon-Kumite	Ein-Schritt-Kampf, Form der Übung in den Kampfkünsten, v.a. Karate-Do
Jo/BO	Jo: 130cm langer Stock// BO: ca. 180 cm langer Stock
Kawashi-Waza	Ausweichtechniken
Kihon	Grundschule in den jap. Kampfkünsten
klebende Hände	Kakie:erspüren von Schwachstellen, dann Ausnutzen für den Konter
kuzushi	Stören bzw. Brechen des Gleichgewichts; im Aikijitsu "kleiner" Eingang
Uke-Waza	Abwehrtechniken

Die Budolehrer freuen sich auf die gemeinsame Zeit mit dir!