

15 Jahre Sommercamp - **Trainingsplan vom 06. bis 13. August** - (von 10 bis 10.15 Uhr Qi Gong u. Mobility Workout)

Zeit	Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 Uhr	Pavillon	Begrüßung / Infos	Begrüßung / Infos	Begrüßung / Infos	Begrüßung / Infos	Begrüßung / Infos	Begrüßung / Infos
10.00-10.15 Uhr Qi Gong für alle 10.20-12.00 Uhr	Seebühne	Frei	Kata Anan Dai (Ryuei-ryu) Sequenzen & Bunkai Sensei Joachim	Kinder Karate- Kicks Dreh,-Schnapp u. Sprung 10.15 - 11.15 Uhr Sensei Joachim	Kinder Karate Partnertraining /Kumite 10.15 -11.15 Uhr Sensei Joachim	Selbstverteidigung Für alle ,Eltern Eltern auch Kinder Shihan Athula	Kinder Karate Pratzentraining/Bruchtest 10.15 - 11.15 Uhr Sensei Joachim
10.15-12.00 Uhr	Pavillon	Begrüßung gemeinsames Training aller Trainer u. Schüler	Kinder Karate Partnerübungen 10.15-11.15Uhr Shihan Athula	Kumite für Wettkampf Shihan Athula	Kobudo Sunakake no Kon Bo Kata (Langstock) Shihan Athula	Kata Anan Dai Ablauf , Feinheiten u. Rhythmus Sensei Joachim	Meditation und Entspannung Shihan Athula
    <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">2023</h1> <p style="text-align: center;">Bond of Frindship-F.Demura      Harmony</p>							
16.00-18.00 Uhr	Seebühne	Kata Pachu (Shitoryu) Ablauf & Bunkai Shihan Athula	Kinder Karate Kata 16.00-17.00 Uhr Sensei Holger	Kata Anan Dai kompletter Ablauf Sensei Joachim	Zur freien Verfügung	Aqua Karate mit allen Trainern und Teilnehmern	ab 14.00 Uhr Kinder Samurai (Karate Olympiade)
16.00-18.00 Uhr	Pavillon	Kinder Karate Kombinationen 16.00-17.00 Uhr Sensei Joachim	Kobudo Bo & Tonfa Shihan Athula & Sensei Andre	Kinder Karate Kumite & Freikampf 16.00 - 17.00 Uhr Sensei Holger		Pünktlich um 20.00 Uhr <b>SUPERTALENT SHOW</b> für Kinder u. Erw.	<b>Beginn</b> ca um 20,00 Uhr für Kinder u Erw.
<b>A b e n d p r o g r a m m e</b>							
21.00-23.00 Uhr	Pavillon	Welcome Night mit Musik für alle	Filmabend 18.30 Uhr für Kinder danach für Erwachsene	19.00 Uhr Essen im Restaurant	Toller Spielabend für Kinder u. Erwachsene	<b>danach</b> <b>MUSIK/TANZ</b>	<b>Sayonara Darty</b> <b>MUSIK/TANZ</b> <b>&amp; Quatschen</b>
<b>Für Bo - einen Stock (Bo) in Körpergröße, für Tonfa - ein Paar Tonfa mitbringen!</b>							
Anreise	So 06.08	Anreise und Aufbau ab 15.00 Uhr (13.00 - 15.00 Uhr Mittagspause)					
Abreise	So. 13.08	9.00 Uhr bis 10.00 Uhr Dojo Säuberung und Übergabe / 10.00 Uhr Verabschiedung durch das Trainerteam / Abreise bis gegen 12.00 Uhr					