

Trainingslager - Wagrain 2023

	Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
Freitag Nachmittag 14-Juli	15.00 -16:00	Eröffnung und Gemeinsames Aufwärmen - Kurti		
	16.00 -17.00	bis grün Kihon Georg	ab blau Kihon 1. Kyu und Lois	ab braun Kihon 1.und 2. Dan Mike & Kurti
	17.00 -18.00		ab blau Empi Christoph	ab braun Kanku Sho 1. Teil Georg
		freie Abendgestaltung		
Samstag Vormittag 15-Juli	07.00 -07.45	Morgensport - Mike		
	09.30 -10.45	bis grün Heian Yondan Christoph	ab blau Jion Kurti	ab braun Kanku Sho 2. Teil Georg
	10.45 -12.00	bis blau Kumite Grundtechniken Mike	Campteilnehmer Selbstverteidigung Kurti	ab violett Kumite Lois
		Mittagspause		
Samstag Nachmittag 15-Juli	14.15 -15.30	bis blau Heian Godan Georg	ab violett Kanku Dai Mike	ab braun Gankaku 1. Teil Christoph
	15.30 -16.45	bis orange Kumite Lois	ab grün Kumite Georg	ab braun Kumite Mike
	16:45 -18.00		ab blau GSD 1. Teil Christoph	
	Ab 19.00	Gürtelprüfung		
Sonntag Vormittag 16-Juli	07.00 -07.45	Morgensport - Christoph		
	09.30 -10.45	bis blau Heian Kata - Bunkai Mike	blau & violett Bassai Dai Kurti	ab braun Gankaku 2. Teil Christoph
	10.45 -12.00	bis orange Kumite Georg	ab grün Kumite Mike	ab braun Kumite Lois
		Mittagspause		
Sonntag Nachmittag 16-Juli	14.15 -15.30	bis orange Kumite Mike	ab grün Kumite Lois	ab braun Kumite Georg
	15.30 -16.45	bis grün Heian Sandan Kurti	blau & violett Tekki Shodan Mike	ab braun GSD 2. Teil Christoph
	16:45 -18.00	Alle Campteilnehmer ab 13 Selbstverteidigung Mike	ab violett GSS 1. Teil Kurti	
		freie Abendgestaltung		
Montag Vormittag 17-Juli	07.00 -07.45	Morgensport - Kurti und Lois		
	09.30 -10.45	bis orange Kumite Lois	ab grün Kumite Georg	ab braun Kumite Mike
	10.45 -12.00	Kinder - 12 Jahre Selbstverteidigung Mike	ab violett GSS 2. Teil Kurti	
		Mittagspause		
Montag Nachmittag 17-Juli	13.30 - 16.00	bei Schönwetter - Badenachmittag 13:00 Abmarsch - Baden 13:30 bis 16:00 Uhr		
	17.15 - 18.15	„Strong“ mit Waltraud Payr - für alle Campteilnehmer		
	ab 19.00	Grillabend und Lagerfeuer		
Dienstag Vormittag 18-Juli	07.00 -07.45	Kein Morgensport - 😊😊😊		
	10.00 -11.15	alle Sportler	Kata Wiederholungen	Kurti
	ca.12:00	Mittagspause		
	13:00	Ende und aus..... bis 2024		