

21. Frühjahrslehrgang TV Seulberg

Trainingsplan

Freitag				
18:00	19:00	Registrierung		
19:00	21:00	Poomsae/Kata Takedowns & Fortführungen Martin Wroblinski		
Samstag				
Frühstück und Registrierung				
07:30	08:30	Links	Mitte	Rechts
		Anbau		
08:30	09:15	08:30 - 08:45 Begrüßung	08:40 - 08:55 Begrüßung	08:50 - 09:05 Begrüßung
08:45	10:15	08:45 - 09:45	08:55 - 09:55	09:05 - 10:05
		Selbstverteidigung Gruppe D Gerhard Schmitt	Poomsae Gruppe C Nuri Shirali	Wettkampf Gruppe B Gerd Lange
				Bunkai / Haesul Gruppe A Martin Wroblinski
10:00	11:30	10:00 - 11:00	10:10 - 11:10	10:20 - 11:20
		TKD - Karate Gruppe D Matthias Dülp	Wettkampf Gruppe C Gerd Lange	Selbstverteidigung Gruppe B Gerhard Schmitt
				Poomsae Gruppe A Nuri Shirali
11:15	12:45	11:15 - 12:15	11:25 - 12:25	11:35 - 12:35
		Wettkampf Gruppe D Gerd Lange	TKD - Karate Gruppe C Matthias Dülp	Poomsae Gruppe B Nuri Shirali
				Stockdrills Gruppe A Wilfried Harloff
12:15	13:45	12:15 - 13:15	12:25 - 13:25	12:35 - 13:35
		Mittagessen		
13:15	14:45	13:15 - 14:15	13:25 - 14:25	13:35 - 14:35
		Bunkai / Haesul Gruppe D Martin Wroblinski	Selbstverteidigung Gruppe C Gerhard Schmitt	Stockdrills Gruppe B Wilfried Harloff
				Wettkampf Gruppe A Gerd Lange
14:30	16:00	14:30 - 15:30	14:40 - 15:40	14:50 - 15:50
		Stockdrills Gruppe D Wilfried Harloff	Bunkai / Haesul Gruppe C Martin Wroblinski	TKD - Karate Gruppe B Matthias Dülp
				Selbstverteidigung Gruppe A Gerhard Schmitt
15:30	16:30	15:30 - 16:00	15:40 - 16:10	15:50 - 16:20
		Pause		
16:00	17:30	16:00 - 17:00	16:10 - 17:10	16:20 - 17:20
		Poomsae Gruppe D Nuri Shirali	Stockdrills Gruppe C Wilfried Harloff	Bunkai / Haesul Gruppe B Martin Wroblinski
				TKD - Karate Gruppe A Matthias Dülp
17:45	18:45	17:45 - 18:45		
		Trainingslehre Trainer u. Interessierte Tobias Dauner		
		Abendessen		
Sonntag				
Frühstück				
07:30	08:30	Links	Mitte	Rechts
		Anbau		
08:45	10:15	08:45 - 09:45	08:55 - 09:55	09:05 - 10:05
08:30	09:30	Filipino Fighting Arts Gruppe D Neil Meurer	SV gegen Waffen Gruppe C Gerhard Schmitt	Chi Kung Gruppe B Wilfried Harloff
				Shogen Ryu Karate Gruppe A Matthias Dülp
10:00	11:30	10:00 - 11:00	10:10 - 11:10	10:20 - 11:20
09:45	10:45	Shogen Ryu Karate Gruppe D Matthias Dülp	Filipino Fighting Arts Gruppe C Neil Meurer	SV gegen Waffen Gruppe B Gerhard Schmitt
				Chi Kung Gruppe A Wilfried Harloff
11:15	12:45	11:15 - 12:15	11:25 - 12:25	11:35 - 12:35
11:00	12:00	Chi Kung Gruppe D Wilfried Harloff	Shogen Ryu Karate Gruppe C Matthias Dülp	Filipino Fighting Arts Gruppe B Neil Meurer
				SV gegen Waffen Gruppe A Gerhard Schmitt
12:15	13:45	12:15 - 13:15	12:25 - 13:25	12:35 - 13:35
		Mittagessen		
13:15	14:45	13:15 - 14:15	13:25 - 14:25	13:35 - 14:35
13:30	14:30	SV gegen Waffen Gruppe D Gerhard Schmitt	Chi Kung Gruppe C Wilfried Harloff	Shogen Ryu Karate Gruppe B Matthias Dülp
				Filipino Fighting Arts Gruppe A Neil Meurer
14:45	15:00	Verabschiedung		

Gruppe	von	bis	
A	10. Kup (weiß)	9. Kup (weiss-gelb)	
B	8. Kup (gelb)	5. Kup (grün-blau)	
C	4. Kup (blau)	1. Kup (rot-schwarz)	
D	Dan (Schwarz)		