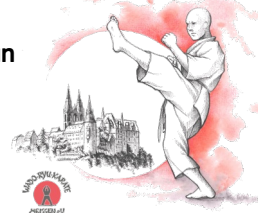


Wado-Kai Karate Herbstlehrgang in Meißen vom 09.10.2026 – 11.10.2026

Wadokai Dr.in Elke von Oehsen, 9. Dan Franz Bohnert, 6. Dan Christoph Thiel, 6. Dan
Trainer & A-Prüfer Dr. Bernhard Stoevesandt, 6. Dan André Jätzschmann, 5. Dan
weitere Trainer: Frank Heinze, 5. Dan Lars Lommatzsch, 5. Dan Alexander Schulze, 4. Dan
 Nico Ehren, 4. Dan Dirk Hoyer, 3. Dan Andrea Döpke, 2. Dan Katja Fehrmann, 1. Dan
 Tina Hamberger, 3. Kyu Marcus Korneli 4. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Wado-Kai



Uhrzeit	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6
Freitag, 09.10.2026						
18–19.00	RENZUKO WAZA					
19–20.00	Ohyo Kumite 1–5	Kihon Kumite 6–10	Tsuki im Kihon: Struktur, Ausrichtung, Hüfte Schwerpunkt	Eine Technik – viele Perspektiven: Der Tsuki begleitet uns durch den gesamten Lehrgang. In den farbig markierten Einheiten betrachten wir ihn aus unterschiedlichen Blickwinkeln und in verschiedenen Kontexten, von Kihon über Partnerübungen, Kata und Kumite, bis hin zur Anwendung. Dabei geht es nicht nur um die Technik selbst, sondern um das Entdecken von Zusammenhängen, das bewusste Wahrnehmen und das Erkennen neuer Facetten des Tsuki.		
20–21.00	Pratzen	Kyusho in Anwendung	Tsuki in Partnerübungen: Distanz & Timing			
Samstag, 10.10.2026						
10–11.00	KERI WAZA					
11–12.00	Tanto Tori	Sanbon Kumite	Tsuki in Ohyo und Kihon Kumite: Entscheidung, Reaktion & Konsequenz	Frauen trainieren Frauen (Selbstverteidigung Selbstbehauptung)	 Achtung: Kinder bis 7. Kyu bzw. 13 Jahre werden Freitag & Samstag separat betreut! (siehe Trainingsplan Kinder)	
12–13.00	Ohyo–Kumite 6–10	Kihon 1–5	Tsuki in Kata: Beginn, Dynamik & in der Form enthaltene Bedeutung	Hebel & Würfe in Partnerübungen		
13–14.00	PAUSE					
14–15.00	UCHI WAZA					
15–16.00	Kokyu Atemübungen	Idori	Sanbon Kumite Keri Techniken	Train the Trainer Kinder- und Jugend Mehr als Training – Kinder für Karate begeistern	individuelle Prüfungs-vorbereitung	Jukuren
ab 16.00	DAN-Prüfung					
ab 18.30	geselliges Beisammensein					
Sonntag, 11.10.2026						
10–11.00	KIHON TSUKI WAZA					
11–12.00	Idori	individuelle Prüfungs-vorbereitung	Tsuki im Kumite: Timing, Distanz, Kontrolle und Anpassungsfähigkeit	Kobudo (Bo)	 Achtung: Wer hat, bringt bitte einen eigenen Bo mit.	
12–13.00	Kata im Durchlauf Abschluss: Entspannung					
ab 13.30	Kyu-Prüfungen					