

Zeit	Karate	Karate	Kobudo	Kobudo
Samstag				
10:00 - 11:00	Kumite Aufbautraining Teil 1 Sensei Linz	Bunkai aus verschiedenen Katas Kyoshi Measara	Bo Training Sensei Riess	Kata „San Chou Sai“ Sensei Altendorfer
11:15 – 12:15	Fukyu Kata San Sensei Riess	SV für Frauen Sensei Ostermair	Sai Training Sensei Altendorfer	Jo Kata Sensei Bachhuber
Mittagspause	-----			
14:00 – 15:00	Kumite Aufbautraining Teil 2 Sensei Linz	Hebeltechniken aus Karate Kyoshi Measara	Tunkwa Training Sensei Riess	Kata „Tunkwa Ni“ Sensei Bachhuber
15:15 – 16:15	Kata Aufbautraining Teil 1 Sensei Aschenbrenner	Techniken aus Kata „Kushanku“ Sensei Hämmerl	Kata „Tenryu No Kon“ Kyoshi Measara	-----
16:30 – 17:30	Wettkampffregelwerk Sensei Donhauser	Karate Schwarzgurtraining Kyosho Measara	Jo Yakusoku Sensei Altendorfer	-----
17:45 – 18:45	Kata Aufbautraining Teil 2 Sensei Aschenbrenner	Bunkai aus Kata Passai Sensei Hämmerl	Yakusoku Komibo Sensei Donhauser	Ekū Kata Sensei Bachhuber

Zeit	Karate	Karate	Karate	Kobudo
Sonntag				
09:00 - 10:00	Prüfungsvorbereitung (bis 7. Kyu) Sensei Ostermair	Prüfungsvorbereitung (bis 4. Kyu) Sensei Riess, Sensei Donhauser	Selbstverteidigung Sensei Hämmerl	Prüfungsvorbereitung (bis 1. Kyu) Sensei Bachhuber, Sensei Altendorfer
10:15 – 11:15	Prüfungsvorbereitung (bis 7. Kyu) mit Prüfung Sensei Ostermair	Prüfungsvorbereitung (bis 4. Kyu) mit Prüfung Sensei Riess, Sensei Donhauser	Bunkai aus Fukyu Kata San Kyoshi Measara	Prüfungsvorbereitung (bis 1. Kyu) mit Prüfung Sensei Bachhuber, Sensei Altendorfer
11:30 – 12:30	„Ki“ – Training Kyoshi Measara			

Für das Kobudo Training bitte die Waffen: Bo, Sai, Tunkwa, Jo und Eku mitbringen

Für den Wettkampffregelwerk LG bitte Schreibutensilien mitbringen