



The Goju's (and friends) most important come together

Samstag, 07.09.2019			
Halle 1/1 Jugend/Junioren	Halle 1/2 Breitensport/Jukuren	Halle 1/3 Goju-Ryu Kader	Lehrsaal Prüfer
10.15 - 10.30 Uhr			
Begrüßung durch GKD-Präsident Hartmut Sauer und Ausrichter Roland Spohn Ehrungen durch GKD-Präsident Hartmut Sauer u. Ehrenpräsident Fritz Nöpel			
10.45 - 11.45 Uhr			
Kumite-Ura & Nage-Waza Die 12 bzw. 24 Formen Woltering	Kata trifft SV Seeinchin Bunkai als SV-Drill Schollenberger	Kader-Einheit 1 Kata Hoffmann, Krämer, Kurz	
12.00 - 13.00 Uhr			
Mittagspause	Mittagspause	Kader-Einheit 2 Kumite Kurz	A-Prüfer (Alle) Treffen / Austausch Nöpel
13.15 - 14.15 Uhr			
Wie Kumite & Kata von einander profitieren Knobloch	SV Die Gleichzeitigkeit in der SV Haberkern	Mittagspause	A-Prüfer (gBPK) Sitzung Nöpel
14.30 - 15.30 Uhr			
Basics Atmung & Körperspannung Mergel	Wissen Von Omote zu Okuden Katzlberger	Kader-Einheit 3 Kata Hoffmann, Krämer	Prüfer-LG B + C Prüfer Fingerle
15.45 - 16.45 Uhr			
Biomechanik als Grundlage für schnelle Partnerformen Heckhuis	Jukuren Kampfkunst der Erfahrenen Nöpel	Kader-Einheit 4 Kumite Hoffmann, Krämer, Kurz	

Änderungen vorbehalten

Zwischen den Gruppen Jugend/Junioren und Breitensport kann beliebig gewechselt werden.

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung

ab 17.00 Uhr	
DAN-Prüfung bis 7. DAN Heckhuis, Fingerle, Schollenberger	