

Trainingslager - Wagrain 2019											
	Zeit	Halle 1			Halle 2			Halle 3			
Samstag	15.00 -16.15	Eröffnung und Gemeinsames Aufwärmen - Kurti									
Nachmittag 20-Juli	16.15 -17.15	Kinder bis U12	Kihon	Christoph	Ab 13 Jahre oder blau Gurt	Kihon 1.Kyu	Lois	Ab 1.Kyu	Kihon 1.- 4. Dan	Mike	
	17.15 -18.00	Ab 2. Kyu			Kumite			Natalia			
freie Abendgestaltung											
Sonntag	07.00 -07.45	Morgensport - verpflichtend für alle Campteilnehmer - Christoph									
Vormittag 21-Juli	09.30 -10.45	Gelb bis grün	Heian Yondan	Kurti	Ab 13 Jahre oder blau Gurt	Niju Shi Ho	Mike	ab 2.Kyu	Prüfungskata	Christoph	
	10.45 -12.00	Gelb bis grün	Kumite	Mike	ab blau	Kumite	Natalia	Prüflinge	Jiyu Ippon Kumite	Lois	
Mittagspause											
Sonntag	14.15 -15.30	Gelb bis grün	Heian Nidan & Bunkai	Mike	ab blau	Jion	Kurti	Ab braun	Kanku Dai	Christoph	
Nachmittag 21-Juli	15.30 -16.45	Kinder bis U10 - kein Training			blau und violett Gurt		Kumite	Natalia	ab braun	Kumite	Lois
	16:45 -18:00	Gelb bis blau	Bassai Dai	Christoph	ab violett		GSS 1x	Kurti	Alle Campteilnehmer	Selbstverteidigungskurs	Mike
	ab 19.00	Gürtelprüfung									
Montag	07.00 -07.45	Morgensport - verpflichtend für alle Campteilnehmer - Natalia									
Vormittag 22-Juli	09.30 -10.45				ab braun	GSD 1x	Christoph	Alle Campteilnehmer	Selbstverteidigungskurs	Kurti	
	10.45 -12.00	Gelb bis grün	Kumite	Natalia	blau und violett Gurt		Kumite	Lois	ab braun	Kumite	Mike
Montag	Mittagspause										
Nachmittag 22-Juli	14.00 -16.30	bei schönwetter - Badenachmittag									
	19.00 - 20.00	„Strong“ mit Waltraud Payr - für alle Campteilnehmer									
Dienstag	07.00 -07.45	Morgensport - verpflichtend für alle Campteilnehmer - Lois									
Vormittag 23-Juli	09.30 -10.45	Gelb bis grün	Kumite	Kurti	Ab 13 Jahre oder blau Gurt	Kumite	Mike	ab braun	Kumite	Lois	
	10.45 -12.00	Kein Training			ab braun		GSD 2x	Christoph			
Mittagspause											
Dienstag	14.15 -15.30	Gelb bis blau	Heian Godan	Natalia	ab violett		GSS 2x	Kurti			
Nachmittag 23-Juli	15.30 -16.45				ab braun		GSD - Bunkai	Christoph	Kein Training		
	17.00 -18.15	Gelb bis grün	Kumite	Lois	blau und violett Gurt		Kumite	Natalia	Ab braun	Kumite	Mike
	ab 19.00	Grillabend									
Mittwoch	07.00 -07.45	Kein Morgensport - 😊😊😊									
Vormittag 24-Juli	10.00 -11.30	alle Sportler			Kata Wiederholungen / H2 / H4 / H5 / Bassai Dai / Jion / GSS / GSD /				Kurti &Lois&Natalia		
	ca.12:00	Mittagspause									
	13:00	Ende und aus..... bis 2020									