

Trainingslager - Wagrain 2022										
	Zeit	Halle 1			Halle 2			Halle 3		
Freitag Nachmittag 15-Juli	15.00 -15.45	Eröffnung und Gemeinsames Aufwärmen - Kurti								
	15.45 -17.00	bis blau	Kihon	Christoph	ab Violett	Kihon 1. Kyu und 1. Dan	Kurti	ab schwarz	Kihon 2. Dan	Mike
	17.00 -18.00	Prüflinge und für alle	Jion, Kanku Dai, Empi	Lois	Prüflinge und für alle	Hangetsu, Meikyo	Mike	Prüflinge und für alle	GSD, Sochin	Christoph
		freie Abendgestaltung								
Samstag Vormittag 16-Juli	07.00 -07.45	Morgensport - Mike								
	09.30 -10.45	bis orange	Heian Sandan	Christoph	ab grün	Meikyo	Lois	ab braun	GSD 1. Teil	Georg
	10.45 -12.00	bis grün	Kumite für Anfänger	Georg	Wettkämpfer U12 und U14	Kumite	Lois	ab blau Gurt	Kumite	Mike
	10.45 -12.00	Campteilnehmer			Selbstverteidigung			Kurti		
		Mittagspause								
Samstag Nachmittag 16-Juli	14.15 -15.30	bis Violett	Beintechniken	Georg	Wettkämpfer U12 und U14	Kumite	Mike	ab braun	Kumite	Lois
	15.30 -16.45				ab braun	Sochin	Christoph	ab blau	Jion	Kurti
	16:45 -18.00	bis 12 Jahren	Selbstverteidigung	Mike	ab violett	Kanku Dai	Lois	ab braun	Empi	Christoph
	19.30 - 20.15	„Zumba“ mit Waltraud Payr - für alle Campteilnehmer								
Sonntag Vormittag 17-Juli	07.00 -07.45	Morgensport - Christoph								
	09.30 -10.45	bis grün	Kumite für Anfänger	Lois	ab blau	Kumite	Mike	ab braun	GSD 2. Teil	Georg
	10.45 -12.00	bis grün	Heian Nidan	Christoph	ab blau	GSS 1. Teil	Kurti	ab braun	Kumite	Mike
		Mittagspause								
Sonntag Nachmittag 17-Juli	14.15 -15.45	bis grün	Kumite für Anfänger	Georg	ab blau	Kumite	Lois	ab braun	Kumite	Mike
	15.45 -17.00	bis grün	Heian Nidan, und Sandan	Kurti	ab blau und Campteilnehmer	Selbstverteidigung	Mike	ab braun	Gankaku 1. Teil	Christoph
	Ab 19:00 Uhr	Gürtelprüfung								
Montag Vormittag 18-Juli	07.00 -07.45	Morgensport - Kurti und Lois								
	09.30 -10.45	bis blau	Heian Godan	Georg	ab blau	GSS 2. Teil	Kurti	ab Braun	Kumite	Mike
	10.45 -12.00	bis grün	Kumite für Anfänger	Mike	ab blau	Kumite	Lois	ab Braun	Gankaku 2. Teil	Christoph
Montag Nachmittag 18-Juli		Mittagspause								
	13.30 -16.00	bei schönwetter - Badenachmittag								
	17.15 - 18.15	„Strong“ mit Waltraud Payr - für alle Campteilnehmer								
	ab 19.00	Grillabend								
Dienstag Vormittag 19-Juli	07.00 -07.45	Kein Morgensport - 😊😊😊								
	10.00 -11.15	alle Sportler			Kata Wiederholungen Kurti, Georg, Mike					
	ca.12:00	Mittagspause								
	13.00	Ende und aus..... bis 2023								