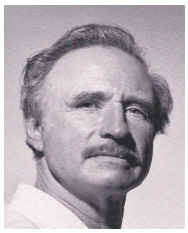
31. Wado Ryu Sommerlager
125 Jahre VfL Lüneburg

mit Kyu- u. Danprüfung
Stiloffen für alle Kampfsportler

Dieses Jahr
in
21339 Lüneburg !!
Sporthalle Kreideberg
Ostpreußenring 125

Fr. 28. - So. 30. Juni 2019

H. Reimer
8. Dan



U. Hirtreuter
8. Dan

A. Modl
7. Dan

F. Carmichael
5. Dan

und weiteren Trainern
mit speziellem Kindertraining am Samstag und Sonntag

Zeit:	Freitag bis Sonntag, 28. bis 30. Juni 2019
Veranstalter: Ausrichter:	VfL Lüneburg e.V., Abteilung Osaka-Karate. Osaka-Karate
Leitung:	Heinrich Reimer
Orte:	Sporthalle Kreideberg Ostpreußenring 125 21339 Lüneburg (der Ausschilderung folgen)
Eintreffen: zum Zeltaufbau	Freitag, 28. Juni 2019 ab 16.30 Uhr an der **VfL Geschäftsstelle, Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg**
Übernachtung: Zelten / Womo, Schlafsaal am Zeltpl.,	In eigenen Zelten oder Wohnmobilen und im Schlafsaal am Zeltplatz: direkt an der **VfL Geschäftsstelle,** **Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg.** Weitere Übernachtungsmöglichkeiten Hotels in Lüneburg
Teilnehmer:	Offen für **alle** Stilrichtungen ab 9. Kyu (Weissgurt)
Lehrgangsgebühr: Wird vor Ort bezahlt!	Erwachsene: 45,-- € Kinder u. Jugendliche bis 16 Jahre: 30,--€
Verpflegung: Bitte anmelden siehe „Meldeformular“	Wird zu fairen Preisen in der Vereinsgaststätte bzw. in der Sporthalle geboten. Natürlich kann sich auch jeder selbst verpflegen. Morgens: Belegtes Brötchen ab 1,-- € Mittags: Pizza ab 3,50 € Abends: Grillen ab 2,50 €

Zeitplan:	**Freitag** 19.00 bis 21.00 Uhr Begrüßungstraining für alle **Samstag** **9.45** bis 10.00 Uhr Begrüßung 10.00 bis 11.30 Uhr 11.45 bis 13.15 Uhr Pause 14.30 bis 16.00 Uhr 16.15 bis 17.45 Uhr 18.00 Uhr feierliche Dan-Verleihung 19.30 Grillen u. Party **Sonntag** 10 bis 11.30 Uhr 11.45 bis 13.15 Uhr ab 13.15 Uhr: Kyu-Prüfung
	Dan-Prüfung: Freitag ab 16.30 Uhr **Kyu-Prüfung: Sonntag ab 13.15 Uhr** **Sporthalle Kreideberg,Ostpreißenring 125,21339 Lüneburg** (Die Danprüflinge möchten sich bitte frühzeitig beim DKV und ihrem jeweiligem Landesverband zur Prüfung anmelden)
Anmeldung: **Nicht erforderlich,** außer man möchte Verpflegung!!	**Mit Verpflegung** bitte bis spätestens **26. Juni 2019** anmelden (bitte „Meldeformular für Verpflegung“ benutzen). Schriftlich an: **Frank Carmichael E.Mail : carmichael@t-online.de**
Info	Für Fragen und weitere Informationen : Frank Carmichael: 0171-4721333, Fax: 04131-129490; carmichael@t-online.de Heinrich Reimer: 0179-2115897; 04131-7207250
Haftung:	Der Ausrichter/Veranstalter übernimmt keine Haftung! Bei Meldung von Kindern und Jugendlichen muss jedes Dojo Betreuer stellen. Mit der Teilnahme am Sommerlager als Teilnehmer oder Zuschauer wird das Einverständnis zur späteren Veröffentlichung von Fotos & Filmen erteilt.

Meldeformular für Verpflegung im Sommerlager 2019

Um besser planen zu können, bitten wir darum, anzukreuzen, ob Ihr am Frühstück, Mittagessen und/oder Grillen teilnehmen wollt. Bitte meldet Eure Wünsche bis zum 26.Juni 2019. **Bezahlung vor Ort.**

Dojo:	**Verpflegung bitte ankreuzen**				
Name	Vorname	Frühstück Samstag	Mittag Samstag	Grillen Samstag	Frühstück Sonntag

Trainingsplan 31. Wado Ryu Sommerlager 28. - 30. Juni 2019

Freitag 19.00-21.00	**Begrüßungstraining für alle Karatekas**								
Samstag	Gr. Halle Vorn Fläche 1.		Gr. Halle Mitte Fläche 2a		Gr. Halle Mitte Fläche 2b		Gr. Halle Hinten 3a	Gr. Halle Hinten 3b	Kleine Gym.Halle
9.45 – 10.00	**Offizielle Begrüßung - Offizielle Begrüßung -Offizielle Begrüßung -Offizielle Begrüßung -Offizielle Begrüßung - Offizielle Begrüßung -**								
10.00 – 11.30	**Grundtechniken** 3. Kyu - Dan H. Reimer	**1**	**Grundtechniken** 6.- 4. Kyu. U. Hirtreuter	**2a**	**Grundtechniken** 9-7. Kyu A. Modl	**2b**	**Kinderkarate** „Die Drei???“ Sarah / Mathias		**SV-Schnupperkurs** für Frauen F. Carmichael
11.45 – 13.15	**Ohyo Kumite** **1 – 3** Martin Goller	**1**	**Ohyo Kumite** **4 – 5** U. Hirtreuter	**2a**	**Ippon-Kumite** **nach Wunsch** F. Carmichael	**2b**	**Kinderkarate** „Star Wars“ Sarah / Mathias	**Kata** **Jion & Jitte** Phillip H.	**SV-Schnupperkurs** für Frauen Christoph Meinert
13.15 – 14.30	**1 Std.15 Min. Pause**								
14.30 – 16.00	**Kobudo & Cane** Reimer/Oestreich	**1**	**Kihon Kumite** **1 – 3** Martin Goller	**2a**	**Kihon Kumite** **4 – 6** A. Modl	**2b**		**Kihon Kumite** **7-10** U. Hirtreuter/ F. Carmichael	**Kinderkarate** „Gummibärchenbande“ Sarah / Mathias
16.15 – 17.45	**Kobudo & Cane** Reimer/ Oestreich	**1**	**Spaß am Kämpfen** Anfänger + Fortgeschritten Kumite Trainer	**2a**	**Idori / Tanto** traditionell (für die Prüfung) F. Carmichael	**2b**	**Selbst-Verteidigung** (für die Prüfung) A. Modl	**Selbst-Verteidigung** (für die Prüfung) A. Modl	**Kinderkarate** „Karate Kids“ Sarah / Mathias
Um 17.45	Feierliche Dan-Verleihung. ……..Danach **GSF**								
Sonntag	Gr.Halle		Gr. Halle		Gr.Halle		Gr.Halle 3a	Gr. Halle 3b	Kl. Mattenhalle
10.00- 11.30	**Selbst-Verteidigung** A. Modl	**1**	**Kata** **Pinan 1 + 2** F. Carmichael	**2a**	**Kata** **Naihanchi +Kushanku** U. Hirtreuter	**2b**		**Kata** **Seishan / Chinto** Phillip H.	**Kinderkarate** „Karate Kids“ Sarah / Mathias
11.45 – 13.15	**Kobudo** ***nach Wunsch*** H. Reimer	**1**	**Kata** **Pinan 3 – 5** A. Modl	**2a**	**Kata** **Bassai / Wanshu** F. Carmichael	**2b**		**Kata** **Rohai /Niseishi** Phillip H.	**Kinderkarate** „Schlaraffenland“ Sarah / Mathias

Änderung vorbehalten.