

Interstage Sonntag, 23.10.2016

livestream

Alle Teilnehmer können an allen Workshops teilnehmen

Änderungen vorbehalten, aktuellste Pool-Liste siehe www.kun-tai-ko.ch

Zeit	Pool 1 Tatami	Pool 2 Hallenboden	Pool 3 Tatami	Pool 4 Hallenboden	Pool 5 Aula Holzboden	Pool 6 Matten
	Verkaufsstand Halle: hausgemachte Sandwiches (auch zum Mitnehmen), Früchte, feine Kuchen, Getränke/Kaffee					
10.15 – 11.15	Patrick Hesbeens (B) Shotokan Karate, Kumite Kusuri Waza, Kaeshi Ippon Kumite	Peter Neuwirth (A) Sochin ryu Kobudo Tonfa Kata Nihon Me	Christian Grünäugl (D) MMA Bodentechniken (Guard, Half-Guard, Side Control, Mount)	Dominic Mauch (CH) Kung-Fu Shaolin-Stick	Norbert Punzet (D) Hintergrundwissen über Kun-Tai-Ko und Budo allgemein	Qi-Gong Einführung Norman Kiefer (CH) Die Bewegung wird durch die Atmung geführt. Gesund und entspannend.
11.30 – 12.30	Denis Dössegger (CH) XMA Martial Arts Tricking Jump high!	Peter Neuwirth (A) Kata mit 2 Nunchakus	Giuseppe Bottini (D) Tai Chi in Anwendung/ Selbstverteidigung	Roman Martin (CH) Wettkampf-Kickboxen Kombinationen, Taktik, Angriff	Franz Berchier / Carola Meier (CH) Fit-Kick Let's Kick n' Rock	CrossDefense Einführ. Dave Brücker / Steven Zurflüh (CH) Ein kampfsportliches Crossover zur Selbstverteidigung und Fitness
12.45 – 13.45	Patrick Hesbeens (B) Kama - Sôchin ryu Kobudo Kumi Kama / Kama Kata	Daniel Scruzzi / Pietro Ceraldi (CH) Wu-Shu-Dao Abwehr und Kontertechniken	Gerhard & Walter Weiss (A) Jiu-Jitsu Abwehr mit Hilfe des Gürtels (Obi)	Andree Kielholtz (D) Kobudo Bo-Kata "Bo Jutsu Ichi"	Gianni Peluchetti / Carola Meier (CH) Tai-Ji Harmonie in Bewegung	Kickboxen Einführung Heiko Asal / Marcel Graf (CH) Erlerne erste Kombinationen und habe Spass in Partnerübungen
13.45 – 14.15	Schlussaufstellung und Verabschiedung					

"Ein Trainer bleibt ein Schüler, bis an das Ende seiner Tage."
(Japanisches Sprichwort)