



Tagesablauf 9. Freiämter-BUDO-TAG 26. August 2017

Dreifachturnhalle Hofmatten in 5610 Wohlen

Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche bis 14 Jahre

08.30 h	Hallenöffnung
09.00 – 09.10 h	Start des Anlasses Zeremoniell, Begrüssung, Vorstellung von Clubs und Trainer, Dank Gruppenfoto
09.10 – 09.20 h	gemeinsames Aufwärmen Kick-Boxen
09.20 – 10.15 h	1. Training: in der ersten Trainingseinheit sind Geschwister, Eltern und kampsportinteressierte Personen herzlich eingeladen mit zu trainieren! - Kick-Boxen Fortgeschritten/Könner - Ju-Jitsu Beginner
10.15 – 10.30 h	Pause
10.30 – 11.25 h	2. Training: - Kick-Boxen Beginner - Ju-Jitsu Fortgeschritten/Könner
11.25 – 11.45 h	Demonstrationen und Stretching
11.45–ca. 12.00 h	Zeremonie und Verabschiedung
12.00 – 13.30 h	Mittagessen im Foyer, oder vor der Hofmattenturnhalle. Die Festwirtschaft bietet Nasi-Goreng (fernöstliches Reisgericht) an, sowie Getränke, Kaffee und Kuchen können käuflich erworben werden.



Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

13.30 – 13.40 h	Start des Anlasses Zeremoniell, Begrüssung, Vorstellung von Clubs und Trainer, Dank Gruppenfoto
13.40 – 13.50 h	Gemeinsames Aufwärmen Karate
13.50 – 15.00 h	1. Training Karate Fortgeschritten/Könnner Judo Beginner
15.00 – 15.15 h	Pause
15.15 – 16.25 h	2. Training Karate Beginner Judo Fortgeschritten/Könnner
16.25 – 16.50 h	Demonstrationen und Stretching
16.50 – 17.00 h	Zeremoniell und Verabschiedung
Anschliessend	Matten abräumen und auf Wagen verladen, Halle, Küche und Foyer abdekoriieren und aufräumen