



11. Karate Sommer Seminar 2017

Trainingsplan - Langform - Stand 25.06.2017

11. Karate Sommer Seminar 2017 - Trainingsplan Tag 1 - 22.07.2017	
10:30 - 12:00 Uhr	
Bernd Facklam	Samad Azadi
	
Natürlichen Angriffen begegnen	Kumite auch für Einsteiger und Unterstufe
Alle	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Mike Stengel	Samad Azadi
	
Von Kata zum Kaisetsu zum Kaputt	Pratzen training auch für Einsteiger und Unterstufe
Alle	Alle

11. Karate Sommer Seminar 2017 - Trainingsplan Tag 2 - 29.07.2017	
10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Carmichael	Uwe Hirtreuter
	
Kyusho	Tanto Dori und Idori
Ab 16 Jahre	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Fabian Piscitelli	Thoralf Altenburg

	
Einführung in den Eigenschutz	Einarmiges Karate
Ab 16 Jahre	Alle

11. Karate Sommer Seminar 2017 - Trainingsplan Tag 3 - 05.08.2017	
10:30 - 12:00 Uhr	
Martin Weber	Wolfgang Schwalenberg
	
Kumite - spielerisch lernen Unterstufe und Einsteiger	Qin Na (Torite/Tuite) - Einführung und Grundlagen Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Martin Weber	Kit Sien Tjong
	
Kumite - spielerisch lernen Alle	Qin Na (Torite/Tuite) - Anwendungen Alle

11. Karate Sommer Seminar 2017 - Trainingsplan Tag 4 - 12.08.2017	
10:30 - 12:00 Uhr	
Oliver Hofmann	Michael Dück
	
Bo im Karate	De-Ai-Anwendungen

Alle mit Bo oder Besenstiel	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Stefan Scharnweber	Thoralf Altenburg
	
Art of Moving	Karate & Kinniku
Alle	Ab 6. Kyu

11. Karate Sommer Seminar 2017 - Trainingsplan Tag 5 - 19.08.2017	
10:30 - 12:00 Uhr	
Reingard Zimmer	Peter Lembke
	
Atmung und Ki im Karate	Renzuko Bunkai
Alle	Ab 14 Jahre
12:15 - 13:45 Uhr	
Maren Scheible	Peter Lembke
	
Luo Han Gong	Hojo Undo
Alle	Alle

11. Karate Sommer Seminar 2017 - Trainingsplan Tag 6 - 26.08.2017	
10:30 - 12:00 Uhr	
Rudolf Preuß	Conny und Thomas Scharfschwerdt

	 
Kihon- und Kata-Basistraining	Bo & Tonfa
Alle	Alle ab 15 Jahre mit Bo oder Tonfa
12:15 - 13:45 Uhr	
Rudolf Preuß	Sabine Irl-Hartmann
	
Kata Unzu	Shiatsu-Regeneration und Wahrnehmung
Oberstufe	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de