
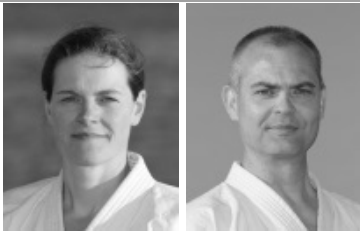












Trainingsplan zum 16. Karate-Sommer-Seminar 2022 - Stand 18.07.2022

1. Tag – 09.07.2022 - 10:30 - 12:00 Uhr	
Bernd Facklam	Conny & Thomas Scharfschwerdt
	
Heian Godan - Bunkai in verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten	Kobudo - Bo und Tonfa
Alle	Ab 15 Jahre - Waffen bitte mitbringen
1. Tag - 09.07.2022 - 12:30 - 14:00 Uhr	
Axel Domnick	Ulf Meierkord
	
Ausweichen und Kontern	Messerabwehr aus der Kata Bassai-Sho
Alle	Ab 16 Jahre - Bitte Gummimesser, Holzstab o.ä. mitbringen
2. Tag - 16.07.2022 - 10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Carmichael	Rudolf Preuß
	
Reine Nervensache	Grundlagentraining, was man nicht vernachlässigen sollte
Ab 16 Jahre	Alle
2. Tag - 16.07.2022 - 12:30 - 14:00 Uhr	
Frank Carmichael	Rudolf Preuß
	
Karate meets Aikido	Kata Gankaku
Alle	Ab Blau-Gurt

3. Tag - 23.07.2022 - 10:30 - 12:00 Uhr	
Knut Riedel	Michael Dück
	
Jiyu-Kumite für totale Kumite-Einsteiger von Kyu bis Dan	Kata Wankan - Kihon, Ablauf und Anwendungen
Alle - bitte Faustschützer mitbringen	Alle
3. Tag - 23.07.2022 - 12:30 - 14:00 Uhr	
Knut Riedel	Bodo Haß
	
Technik-Einsatz am Partner lernen mit Unsui Dojo Sanbon Kumite	Hojo Undo - die unterstützenden Übungen
Alle	Ab 14 Jahre

4. Tag - 30.07.2022 - 10:30 - 12:00 Uhr	
Thoralf Altenburg	Farhad Bawar
	
Kihon - Grundlagentraining	Einführung in Krav Maga
Alle	Alle
4. Tag - 30.07.2022 - 12:30 - 14:00 Uhr	
Thoralf Altenburg	Baris Yildiz
	
Kata Jion - Körperkoordination	Defensivverhalten im Kumite
Ab 7. Kyu	Alle - bitte Faustschützer mitbringen, wenn Ihr habt

5. Tag - 06.08.2022 - 10:30 - 12:00 Uhr	
Peter Lembke	Fabian Piscitelli
	
San Dan Gi - Kihon Kumite des Goju-Ryu	Die Bunkai Revolution mitgestalten
Alle	Alle - bitte Faustschützer mitbringen, wenn Ihr habt

5. Tag - 06.08.2022 - 12:30 - 14:00 Uhr	
Peter Lembke	Petra Schmidt
	
Renzuko Bunkai - Yakusoku Kumite Form des Goju-Ryu	Ki-Karate
Ab 6. Kyu	Alle

6. Tag - 13.08.2022 - 10:30 - 12:00 Uhr	
Mike Stengel	Marco Klein
	
Ura No Kumite	Kata Hyaku Hachi Ho - Shotokan-Variante der Suparinpei
Alle	Ab 6. Kyu

6. Tag - 13.08.2022 - 12:30 - 14:00 Uhr	
Uwe Hirtreuter	Anna Weiße
	
Dem Druck nachgeben und zurückgeben	Shiatsu und Meridiandehnung
Alle	Alle - bitte Handtuch oder Decke mitbringen

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich