

# 8. Karate Sommer Seminar 2014

Trainingsplan - Kurzform - Stand 08.06.2014

12.07.2014 - Tag 1			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Bernd Facklam	Take Down	Weiß- schwarz
10:30-12:00 h	Samad Azadi	Kumite Basis	Unterstufe & Einsteiger
12:15-13:45 h	Sevki Akyildiz	Aspekte der Ganzheitlichkeit	Weiß- schwarz
12:15-13:45 h	Samad Azadi	Kumite	Oberstufe

19.07.2014 - Tag 2			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Peter Lembke	Irikumi, Nahkampf, Bodenkampf I	Weiß - schwarz
10:30-12:00 h	Jörg Bendrien	Atmung	Weiß - schwarz
12:15-13:45 h	Peter Lembke	Irikumi, Nahkampf, Bodenkampf II	Weiß - schwarz
12:15-13:45 h	Farhad Bawar	Krav Maga	Weiß - schwarz

26.07.2014 - Tag 3			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Frank Carmichael	Nervensache	Weiß - schwarz
10:30-12:00 h	Michael Dück	Differentielles Training	Weiß - schwarz
12:15-13:45 h	Frank Carmichael	Aikido meets Karate	Weiß - schwarz
12:15-13:45 h	C & T Scharfschwerdt	Bo & Sai mit Kurzstock	Ab 12 Jahre

02.08.2014 - Tag 4			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Rudolf Preuß	Kata Heian 1-3	Unterstufe
10:30-12:00 h	Rolf-Peter Henschel	Analyse der Hüftarbeit	Weiß - schwarz
12:15-13:45 h	Rudolf Preuß	Kata Jion, Jiin, Jitte	Oberstufe
12:15-13:45 h	Axel Domnick	1 + 1 = 1	Weiß - schwarz

09.08.2014 - Tag 5			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Michael Herkt	Spaß am Kämpfen I	Unterstufe & Einsteiger
10:30-12:00 h	Oliver Hofmann	Den Gegner zurück in die Kata	Grün - schwarz
12:15-13:45 h	Michael Herkt	Spaß am Kämpfen II	Oberstufe
12:15-13:45 h	Thoralf Altenburg	Kuzushi II	Weiß - schwarz

16.08.2014 - Tag 6			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Stefan Scharnweber	Art of moving	Weiß - schwarz
10:30-12:00 h	Mike Stengel	Kumite á la Wado	Weiß - schwarz
12:15-13:45 h	Stefan Scharnweber	Kata mit Selbstverteidigung	Blau - schwarz
12:15-13:45 h	Britta Eisermann	Energieübungen - Shiatsu	Weiß - schwarz