

8. Karate Sommer Seminar 2014



Trainingsplan - Langform - Stand 13.06.2014

8. Karate Sommer Seminar 2014 - Trainingsplan Tag 1 - 12.07.2014			
10:30 - 12:00 Uhr			
	<p>Bernd Facklam</p> <p>Take Downs</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Samad Azadi</p> <p>Basisübungen Kumite</p> <p>Unterstufe und Kumite-Einsteiger</p>	
12:15 - 13:45 Uhr			
	<p>Sevki Akyildiz</p> <p>Aspekte der Ganzheitlichkeit</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Samad Azadi</p> <p>Kumite</p> <p>Oberstufe</p>	




8. Karate Sommer Seminar 2014 - Trainingsplan Tag 2 - 19.07.2014			
10:30 - 12:00 Uhr			
	<p>Peter Lembke</p> <p>Irikumi, Nahkampf, Bodenkampf - Teil I</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Jörg Bendrien</p> <p>Atmung</p> <p>weiß - schwarz</p>	
12:15 - 13:45 Uhr			
	<p>Peter Lembke</p> <p>Irikumi, Nahkampf, Bodenkampf - Teil II</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Farhad Bawar</p> <p>Krav Maga</p> <p>weiß - schwarz</p>	

8. Karate Sommer Seminar 2014 - Trainingsplan Tag 3 - 26.07.2014

10:30 - 12:00 Uhr



	<p>Frank Carmichael</p> <p>Nervensache</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Michael Dück</p> <p>Differentielles Training (Brägen-Futter)</p> <p>weiß - schwarz</p>	
---	--	---	---

12:15 - 13:45 Uhr



	<p>Frank Carmichael</p> <p>Aikido meets Karate</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Conny & Thomas Scharfschwerdt</p> <p>Bo & Sai mit Kurzstock</p> <p>ab 12 Jahre</p>	 
---	--	---	---

8. Karate Sommer Seminar 2014 - Trainingsplan Tag 4 - 02.08.2014

10:30 - 12:00 Uhr



	<p>Rudolf Preuß</p> <p>Kata Heian 1-3</p> <p>Unterstufe</p>	<p>Rolf-Peter Henschel</p> <p>Analyse der Hüftarbeit</p> <p>weiß - schwarz</p>	
---	---	--	---

12:15 - 13:45 Uhr



	<p>Rudolf Preuß</p> <p>Kata Jion, Jiin, Jitte</p> <p>Oberstufe</p>	<p>Axel Domnick</p> <p>1 + 1 = 1</p> <p>weiß - schwarz</p>	
---	--	--	---

8. Karate Sommer Seminar 2014 - Trainingsplan Tag 5 - 09.08.2014

10:30 - 12:00 Uhr



	<p>Michael Herkt</p> <p>Spaß am Kämpfen I</p> <p>Unterstufe und Kumite</p> <p>Einsteiger</p>	<p>Oliver Hofmann</p> <p>Den Gegner in die Kata zurück bringen</p> <p>grün - schwarz</p>	
---	--	--	---

12:15 - 13:45 Uhr



	<p>Michael Herkt</p> <p>Spaß am Kämpfen II</p> <p>Oberstufe</p>	<p>Thoralf Altenburg</p> <p>Kuzushi II</p> <p>weiß - schwarz</p>	
---	---	--	---

8. Karate Sommer Seminar 2014 - Trainingsplan Tag 6 - 16.08.2014

10:30 - 12:00 Uhr

	<p>Stefan Scharnweber</p> <p>Art of moving</p> <p>weiß - schwarz</p>	<p>Mike Stengel</p> <p>Kumite á la Wado</p> <p>weiß - schwarz</p>	
---	--	---	---

12:15 - 13:45 Uhr

	<p>Stefan Scharnweber</p> <p>Kata mit Selbstverteidigung</p> <p>blau - schwarz</p>	<p>Britta Eisermann</p> <p>Energieübungen - Shiatsu</p> <p>weiß - schwarz</p>	
---	--	---	---