

10. Karate Sommer Seminar 2016

Trainingsplan - Kurzform - Stand 13.08.2016

23.07.2016 - Tag 1			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Samad Azadi	Pratzen-Training	Alle
10:30-12:00	Bernd Facklam	Kunst der offenen Hände	Alle
12:15-13:45	Samad Azadi	Techniken aus der Drehung	Alle
12:15-13:45	Oliver Hofmann	Yamanni Ryu mit Bo	Budoka mit Erfahrung

30.07.2016 - Tag 2			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Wolfgang Schwalenberg	Tote Hand Qin Na (Tuite)	Alle
10:30-12:00	Attila Gözler	Einführung Brasilian Jiu Jitsu (BJJ)	Alle
12:15-13:45	Kit Sién Tjong	Lebende Hand Qin Na (Tuite)	Alle
12:15-13:45	Axel Domnick	Wado-Ryu-Kumite-Formen	Alle

06.08.2016 - Tag 3			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Trainingsmöglichkeiten Heian Kata	Alle
10:30-12:00	Michael Dück	Bunkai zur Kata Nijushiho	Oberstufe
12:15-13:45	Rudolf Preuß	Kata Unzu	Oberstufe
12:15-13:45	Rolf-Peter Henschel	Hüftarbeit bei Kihon, Kata, Kumite	Alle

13.08.2016 - Tag 4			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Peter Lembke	Kakie - vom Stand zum Boden	Alle
10:30-12:00	C & T Scharfschwerdt	Bo & Sai (wer hat, bitte mitbringen)	Budoka ab 15 Jahre
12:15-13:45	Peter Lembke	Qigong für Karateka	Alle
12:15-13:45	Thoralf Altenburg	Morote - Training und Anwendung	Alle

20.08.2016 - Tag 5			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Michael Herkt	Spaß am Kämpfen	Kumite Anfänger
10:30-12:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Alle
12:15-13:45	Michael Herkt	Spaß am Kämpfen	Kumite Fortgeschritte
12:15-13:45	Tobias Büttner	Anwendung Saifa & Heian Sandan	Alle

27.08.2016 - Tag 6			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Carmichael	Karate meets Aikido	Alle
10:30-12:00	Mike Stengel	Kushanku zum Kaisetsu zum Kaputt	Oberstufe
12:15-13:45	Frank Carmichael	Selbstverteidigung mit Kyusho	Ab 15 Jahre
12:15-13:45	Sabine Irl-Hartmann	Shiatsu-Regeneration und Wahrn.	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de