

12. Karate Sommer Seminar 2018

Trainingsplan - Langform - Stand 10.06.2018

12. Karate Sommer Seminar 2018 - Trainingsplan Tag 1 - 07.07.2018	
10:30 - 12:00 Uhr	
Bernd Facklam	Frank Carmichael
	
Bunkai und SV der Heian Godan	Kyusho - reine Nervensache
Alle	Ab 16 Jahre
12:15 - 13:45 Uhr	
Peter Lembke	Frank Carmichael
	
Kakie - klebende Hände	Aikido für Karateka
Alle	Alle

12. Karate Sommer Seminar 2018 - Trainingsplan Tag 2 - 14.07.2018	
10:30 - 12:00 Uhr	
Rudolf Preuß	Axel Domnick
	
Kihon-Kombinationen und Anwendungen für "seltene Hände"	Partnerübungen im Drill
Alle	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	

Rudolf Preuß	Samad Azadi
	
Kata Chinte	Kumitespezifische Angriffs- und Konter-Variationen
Ab Blau	Alle





12. Karate Sommer Seminar 2018 - Trainingsplan Tag 3 - 21.07.2018	
10:30 - 12:00 Uhr	
Thoralf Altenburg	Marco Klein
	
Wahrnehmungsschulung für Karateka „Nicht sehen, sondern fühlen“	Kaiten – Rotation im Karate
Ab 7. Kyu, ab 14 Jahre	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Thoralf Altenburg	Conny & Thomas Scharfschwerdt
	
Stabilisierungstraining in der Kata	Bo und parallel Verteidigung mit einem Kurzstock gegen Messerangriffe
Alle	Alle

12. Karate Sommer Seminar 2018 - Trainingsplan Tag 4 - 28.07.2018	
10:30 - 12:00 Uhr	
Rolf Brauße	Uwe Hirtreuter

	
Allkampf & Mixed Martial Art (MMA)	Wado Ryu Karate Jutsu
Alle	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Knut Riedel	Michael Dück
	
Einfach schneller treten (und härter!)	Kata-Anwendungen mal ohne mit "Schritt vor plus Zuki"
Alle	Alle

12. Karate Sommer Seminar 2018 - Trainingsplan Tag 5 - 04.08.2018	
10:30 - 12:00 Uhr	
Martin Weber	Stefan Scharnweber
	
Fausttechniken im Angriff und Konter	Wie setze ich die Hüften und das Becken optimal ein?
Kumite Anfänger	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Martin Weber	Stefan Scharnweber
	

Taktisches Verhalten im Kampf	Art of Moving
Kumite Fortgeschrittene	Alle

12. Karate Sommer Seminar 2018 - Trainingsplan Tag 6 - 11.08.2018	
10:30 - 12:00 Uhr	
Mike Stengel	Oliver Hofmann
	
Partnerübungen zu Ende gedacht	Warum gehen wir in der Kata blockend vorwärts?
Alle	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Mike Stengel	Sonja Noll
	
Idori - Rabatz im Teehaus (Reminder)	Yoga, Faszien and Relax
Alle	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de