

13. Hamburger Karate Sommer Seminar 2019

Stand 13.06.2019 – Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen sind jederzeit möglich

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 1 - 29.06.2019

10:30 - 12:00 Uhr

Bernd Facklam



Thoralf Altenburg



Bunkai Heian Nidan und/oder Heian Yondan

Tatami-Kata

Alle

Ab 7. Kyu

12:15 - 13:45 Uhr

Knut Riedel



Thoralf Altenburg



Einfach schneller und härter treten - Ushiro-Geri

Differenziertes Kihon-Training

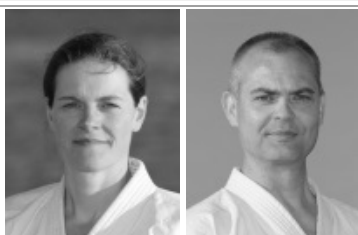
Alle

Alle

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 2 - 06.07.2019

10:30 - 12:00 Uhr

Conny & Thomas Scharfschwerdt



Peter Lembke



Bo- und Kama-Training (Waffen bitte mitbringen)

Irikumi I - Kumite-Form des Okinawa-Karate

Bo ab 12 Jahre, Kama ab 16 Jahre

Alle

12:15 - 13:45 Uhr

Stefan Scharnweber



Peter Lembke



Art of Moving

Irikumi II - Kumite-Form des Okinawa-Karate

Alle

Ab Blau

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 3 - 13.07.2019

10:30 - 12:00 Uhr

Martin Weber



Frank Carmichael



Freikampf - defensiv und offensiv

Kyusho - reine Nervensache

Alle

Ab 16 Jahre

12:15 - 13:45 Uhr

Martin Weber



Frank Carmichael



Freikampf - Techniken ins Ziel bringen

Aikido meets Karatedo

Alle

Alle

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 4 - 20.07.2019

10:30 - 12:00 Uhr

Fabian Piscitelli



Rudolf Preuß



Einführung in den Eigenschutz

Heian Yondan - vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran...

Ab 16 Jahre

Alle

12:15 - 13:45 Uhr

Marco Klein



Michael Dück



Rotation im Karate

Kanku-Dai - verbessere die Basis

Alle

Oberstufe

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 5 - 27.07.2019

10:30 - 12:00 Uhr

Oliver Hofmann



Michael Richter



Heian/Pinan Sandan - Kata der Hebel, Antihebel und Würfe

Notwehr – verteidigen unter rechtlichen Aspekten - Teil I

Alle

Alle

12:15 - 13:45 Uhr

Axel Domnick



Michael Richter



Renzoku Waza

Notwehr – verteidigen unter rechtlichen Aspekten - Teil II

Alle

Alle

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 6 - 03.08.2019

10:30 - 12:00 Uhr

Mike Stengel



Michael Dück



Idori - Kampf im Sitzen

Kakie - klebende Hände

Alle

Alle

12:15 - 13:45 Uhr

Uwe Hirtreuter



Sabine Irl-Hartmann



Griffe und Hebel

Shiatsu-Regeneration und Wahrnehmung

Alle

Alle