

14. Karate-Sommer-Seminar 2020

Trainingsplan - Kurzform - Stand 14.06.2020

Wichtiger Hinweis: Eine Anmeldung via Webseite ist zwingend erforderlich

<https://www.karate-breitensport.de/index.php/karate-sommer-seminar/aktion-2020>

27.06.2020 - Tag 1			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Ten-No-Kata & Co.	Alle
12:30-14:00	Maren Scheible	Luo Han Gong - Qigong für Kampfkünstler	Alle

04.07.2020 - Tag 2			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Peter Lembke	Un Soku Ho - Schrittarbeit	Alle
12:30-14:00	Marco Klein	Rotation und optimierte Bewegungen	Alle

11.07.2020 - Tag 3			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Synchronität im Karate	Alle
12:30-14:00	Thoralf Altenburg	Standkata	Alle

18.07.2020 - Tag 4			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Margarita Mikhaltsova	Kumite Basics	Alle
12:30-14:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Alle

25.07.2020 - Tag 5			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Vom Kihon zur Vorbereitung zum Kumite	Alle
12:30-14:00	Rudolf Preuß	Hüfte für guten Körpereinsatz	Alle

01.08.2020 - Tag 6			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Martin Weber	Koordination für Kumite	Alle
12:30-14:00	Sonja Noll	Faszien-Training	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de