

14. Karate-Sommer-Seminar 2020

Stand 14.06.2020 – Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen sind jederzeit möglich
Anmeldung: <https://www.karate-breitensport.de/index.php/karate-sommer-seminar/aktion-2020>

14. Karate-Sommer-Seminar 2020 - Trainingsplan Tag 1 - 27.06.2020	
10:30 - 12:00 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr
Bernd Facklam	Maren Scheible
	
Ten-No-Kata & Co.	Luo Han Gong - Qigong für Kampfkünstler
Für alle Stile und Graduierungen	Für alle Stile und Graduierungen

14. Karate-Sommer-Seminar 2020 - Trainingsplan Tag 2 - 04.07.2020	
10:30 - 12:00 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr
Peter Lembke	Marco Klein
	
Un Soku Ho - Schrittarbeit	Rotation und optimierte Bewegungen
Für alle Stile und Graduierungen	Für alle Stile und Graduierungen

14. Karate-Sommer-Seminar 2020 - Trainingsplan Tag 3 - 11.07.2020	
10:30 - 12:00 Uhr	
Thoralf Altenburg	Thoralf Altenburg
	
Synchronität im Karate	Standkata
Für alle Stile und Graduierungen	Für alle Stile und Graduierungen

14. Karate-Sommer-Seminar 2020 - Trainingsplan Tag 4 - 18.07.2020

10:30 - 12:00 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr
Margarita Mikhaltsova	Stefan Scharnweber
	
Kumite Basics	Art of Moving
Für alle Stile und Graduierungen	Für alle Stile und Graduierungen

14. Karate-Sommer-Seminar 2020 - Trainingsplan Tag 5 - 25.07.2020

10:30 - 12:00 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr
Rudolf Preuß	Rudolf Preuß
	
Vom Kihon zur Vorbereitung zum Kumite	Hüfte für guten Körpereinsatz
Für alle Stile und Graduierungen	Für alle Stile und Graduierungen

14. Karate-Sommer-Seminar 2020 - Trainingsplan Tag 6 - 01.08.2020

10:30 - 12:00 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr
Martin Weber	Sonja Noll
	
Koordination für Kumite	Faszien-Training
Für alle Stile und Graduierungen	Für alle Stile und Graduierungen