

16. Karate-Sommer-Seminar 2023

Trainingsplan - Kurzform - Stand 11.08.2023

1. Tag am 15.07.2023			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Carmichael	Karate meets Aikido	Alle
10:30-12:00	Bodo Haß	Tritte aus kurzer Distanz und Clinch	ab 14 Jahre
12:30-14:00	Frank Carmichael	Typisch Wado	Alle
12:30-14:00	Oliver Hofmann	Prinzipien des Shorin-Ryu-Karate	ab grün, ab 12 Jahre

2. Tag am 22.07.2023			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Fabian Piscitelli	Heian Nidan Bunkai-Varianten	Alle
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Kata Gankaku	Oberstufe
12:30-14:00	Peter Lembke	Kata Sepai mit Bunkai	Ab 4. Kyu
12:30-14:00	Martin Weber	Koordinationstraining, Beweg., Taktik	Alle

3. Tag am 29.07.2023			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Arm- und Handhebel	Alle
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Einarmiges Karate	Ab 7. Kyu
12:30-14:00	Peter Lembke	Kakie - klebende Hände	Alle
12:30-14:00	Thoralf Altenburg	Keri no Kihon - Fußtechniken optimier.	Ab 7. Kyu

4. Tag am 05.08.2023			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Ab 14 Jahre
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Kihon-Kumite und Kumite-Gata	Oberstufe
12:30-14:00	Stefan Scharnweber	Kata Meikyo Nidan	Ab Braun, ab 16 Jahre
12:30-14:00	Michael Dück	Heian Shodan - Kihon, Ablauf, Bunkai	Alle

5. Tag am 12.08.2023			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Oliver Hofmann	Kata Wankan aus Shorin-Ryu, Bunkai	ab 12 Jahre, ab Grün
10:30-12:00	Marco Klein	Konpasu no pointo - Himmelsrichtungen	Alle
12:30-14:00	Michael Dück	Kata Tekki Oyo sowie Tekki 1/2/3	Oberstufe
12:30-14:00	Marco Klein	Range of Motion	Alle

6. Tag am 19.08.2023			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Verteidigen mit offenen Händen, SV...	Alle
10:30-12:00	Mike Stengel	Idori - Kampf im Sitzen	Alle
12:30-14:00	C. & Th. Scharfschwerdt	Bo (Conny) und parallel Kama (Thomas)	Ab 16 J., Bo/Kama mitbr.
12:30-14:00	Mirjam Schröder	Shiatsu	Alle, Handtuch mitbring.

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de