

18. Karate-Sommer-Seminar 2024 – Trainingsplan - Lang

18. Karate-Sommer-Seminar 2024 - Trainingsplan Tag 1 - 20.07.2024	
10:30 - 12:00 Uhr	
Michael Dück	Mike Stengel
	
Kakie in den Basis-Kata Heian/Pinan	Tanto-Tori (Messerabwehr) aus dem Wado-Ryu - Dummy-Messer sind vorhanden
Alle	Alle
12:30 - 14:00 Uhr	
Conny & Thomas Scharfschwerdt	Reingard Zimmer
 	
Kobujutsu Anwendung Sai/Kurzstock und Tinbe (Buckle)	Ki-Training
Ab 14 Jahre, ab Orange	Alle
18. Karate-Sommer-Seminar 2024 - Trainingsplan Tag 2 - 27.07.2024	
10:30 - 12:00 Uhr	
Oliver Hofmann	Thoralf Altenburg
	
Hiki-Te - warum ist eine Hand an der Hüfte?	Effizienz in der Kampfkunst
Ab 12 Jahre	Alle
12:30 - 14:00 Uhr	
Marco Klein	Thoralf Altenburg
	
Kata Gankaku	Effizienz in der Anwendung
Ab Blau	Alle

18. Karate-Sommer-Seminar 2024 - Trainingsplan Tag 3 - 03.08.2024

10:30 - 12:00 Uhr

Martin Etter



Stefan Scharnweber



Gleichgewicht brechen, Partner zu Boden bringen und
sicher fallen bzw. gefallen werden

Art of Moving 1 - Strukturen

Alle

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Knut Riedel



Stefan Scharnweber



Nahkampf-Bunkai zur Kata Chinte

Art of Moving 2 - Vitalpunkte und Hebel

Alle (Kenntnis der Kata nicht erforderlich)

Ab 14 Jahre

18. Karate-Sommer-Seminar 2024 - Trainingsplan Tag 4 - 10.08.2024

10:30 - 12:00 Uhr

Frank Carmichael



Rudolf Preuß



Kyushu "Reine Nervensache"

3 Heian-Kata - Ablauf & Training

Ab 16 Jahre

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Frank Carmichael



Rudolf Preuß



Karate meets Aikido

Kata Nijushiho

Alle

Oberstufe

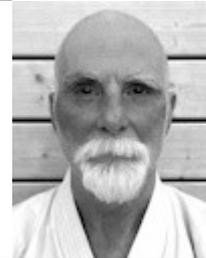
18. Karate-Sommer-Seminar 2024 - Trainingsplan Tag 5 - 17.08.2024

10:30 - 12:00 Uhr

Uwe Hirtreuter



Peter Lembke



Kihon-Kumite und Kumite-Gata

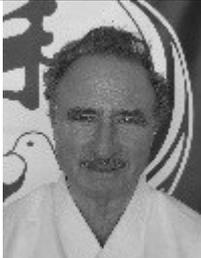
Ab Grün

Qigong

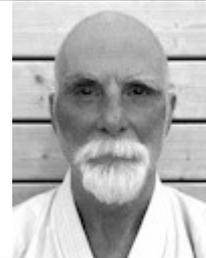
Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Uwe Hirtreuter



Peter Lembke



Selbstverteidigung á la Wado-Ryu

Alle

Abhärtung

Ab 16 Jahre

18. Karate-Sommer-Seminar 2024 - Trainingsplan Tag 6 - 24.08.2024

10:30 - 12:00 Uhr

Bernd Facklam



Ulf Meierkord



Techniken aus der Selbstverteidigung

Alle

Tekki Flow-Drill

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Fabian Piscitelli



Mirjam Schröder



Bunkai Heian Sandan

Alle

Shiatsu - bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen

Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich - Stand 15.06.2024

www.karate-breitensport.de