

20. Karate-Sommer-Seminar 2026 – Trainingsplan - Lang

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 1 - 11.07.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Bernd Facklam



Selbstverteidigung und Bunkai

Alle

Frank Carmichael



Reine Nervensache

Ab 16 Jahre

12:30 - 14:00 Uhr

Rudolf Preuß



Kata Nijushiho

Ab 5. Kyu

Martin Weber



Kumite für Alle

Alle

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 2 - 18.07.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Frank Kulick



Übungsformen zur Kata Ji'In

Oberstufe

Fabian Piscitelli



Einführung in den Kubotan

Ab 14 Jahre

12:30 - 14:00 Uhr

Reingard Zimmer



Frauen-Selbstverteidigung

Frauen ab 16 Jahre

Oliver Hofmann



Bunkai zur Heian/Pinan Sandan

Ab 12 Jahre, ab Blau-Gurt

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 3 - 25.07.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Conny & Thomas Scharfschwerdt



Rudolf Preuß



Sai Kata und Sai Kumite - Bitte Sai mitbringen!

Hüfte und Kime

Ab 14 Jahre

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Marco Klein



Isabella Semeraro



Ri-Ai - Die Kata-Logik

Einführung in die realitätsnahe Selbstverteidigung mit Krav Maga

Alle

Ab 16 Jahre

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 4 - 01.08.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Ulf Meierkord



Uwe Hirtreuter



Bunkai für Heian 1-3

Tanto-Tori

Alle

Frauen und Männer ab 5. Kyu

12:30 - 14:00 Uh

Michael Dück



Marian Schultz



Heian Oyo - ein Übungs-Kata-Mix aus Heian-Kata

Kyokushinkai/Vollkontakt Karate "Hart aber Herzlich" - bringt bitte Schienbeinschützer mit, wenn Ihr habt.

Alle

Alle

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 5 - 08.08.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Bodo Haß



Stefan Scharnweber



Bunkai zur Kata Saifa

Ab 12 Jahre

Art of Moving auch mit 1 m Stock (vorhanden)

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Mirjam Schröder



Knut Riedel



Shiatsu - Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen

Alle

Jiyu-Ippon-Kumite

Alle

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 6 - 15.08.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Mike Stengel



Petra Schmidt



Vom Kihon zum Kumite

Alle

Ki-Karate

Ab 14 Jahre

12:30 - 14:00 Uhr

Bernd Busse



Peter Lembke



Selbstverteidigung - gern in normaler Sportkleidung

Ab 12 Jahre

Kakie des Okinawa Goju-Ryu

Ab 14 Jahre, ab 6. Kyu

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich - Stand 29.06.2026