

60 Jahre Karate im ETV



Karate Sommerlehrgang

am 19. Juli 2025 in Hamburg mit
Marcus Gutzmer + Ilias Ait Hemmou

Marcus Gutzmer
Diplomtrainer
7. Dan
Kata



Ilias Ait Hemmou
2. Dan
Kumite



Training:

- 10-11:30 Uhr:** Halle 1/Ilias: Grundlagen Wettkampf Kumite (Bewegung - Deckung - Finten)
Halle 2/Marcus: Rhythmus, wichtiges Element der Kata-Vorführung
- 11:30-13 Uhr:** Halle 1/Ilias: Techniken: Einzel+Kombis (Effizienz - Ausführung - Kontrolle)
Halle 2/Marcus: Kata Heian Yondan/Bunkai
- 13-13:30 Uhr:** Pause
- 13:30-15 Uhr:** Halle 1/Ilias: Kampftricks (Timing - Rhythmus - Agieren und reagieren)
Halle 2/Marcus: Kata Empi/Bunkai
- 10-15 Uhr: Für alle, für die es gerade kein Angebot gibt: Budoraum 2/ETV-Team:
Prüfungsvorbereitung (Shotokan)

Ab 15 Uhr **Kyu-Prüfungen Shotokan** bis 1. Kyu
für Teilnehmer mit gültigem DKV-Ausweis

Ab 18 Uhr: **60 Jahre Karate im ETV:** Wir feiern mit allen
Teilnehmern und Freunden der Karate-Abteilung

Ort: Neue Dreifeldhalle des ETV, Hohe Weide 17
in Eimsbüttel (Durchgang neben dem Diakonie-Klinikum)

Lehrgangsgebühr: 12 €

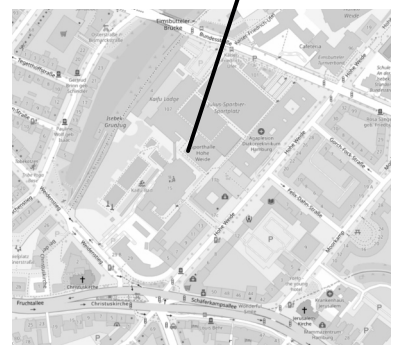
Verpflegung: reichhaltig vor Ort

Veranstalter: ETV-Hamburg e.V., 20144 Hamburg

Info + Kontakt: karate@etv-hamburg.de, karate-etv.de

Haftung: Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeiten durch den Veranstalter

Sporthalle Hohe Weide



ANREISE:

Mit Bus + Bahn: Ab Bahnhof Dammtor mit der Buslinie 4 (Richtung Wildacker) bis Haltestelle Schlankreye, Fußweg: 6 Minuten bis zur Halle | oder von U-Bahn Hoheluftbrücke mit der U3 bis S-Bahn Schlump und von dort mit der Buslinie 4 oder 181 (Richtung Niendorfer Gehege) bis Schlankreye

Mit dem Auto: aus Richtung Norden: A7, Ausfahrt Stellingen, über Kieler Straße, Fruchttalallee, Dohrmannsweg, Osterstraße, Bundesstraße bis Hohe Weide | aus Richtung Süden: A7, Ausfahrt Bahrenfelder Straße, über Bahrenfelder Chaussee, Stresemannstraße, Alsenstraße, Dohrmannsweg, Osterstraße, Bundesstraße bis Hohe Weide | Achtung: in den umliegenden Straßen Anwohnerparken (kostenpflichtig), Parkplätze im Parkhaus des Diakonie Klinikums: 2,5€/Stunde, 10 €/Tag