

# 11. Karate Sommer Seminar 2017

Trainingsplan - Kurzform - Stand 25.06.2017

22.07.2017 - Tag 1			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Natürlichen Angriffen begegnen	Alle
10:30-12:00	Samad Azadi	Kumite	Alle
12:15-13:45	Mike Stengel	Von Kata zum Kaisetsu zum Kaputt	Alle
12:15-13:45	Samad Azadi	Pratzentraining	Alle

29.07.2017 - Tag 2			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Carmichael	Kyusho	Ab 16 Jahre
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Tanto Dori und Idori	Alle
12:15-13:45	Fabian Piscitelli	Einführung in den Eigenschutz	Ab 16 Jahre
12:15-13:45	Thoralf Altenburg	Einarmiges Karate	Alle

05.08.2017 - Tag 3			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Martin Weber	Kumite - spielerisch lernen	Unterstufe / Einsteiger
10:30-12:00	Wolfgang Schwalenberg	Qin Na (Torite/Tuite) - Grundlagen	Alle
12:15-13:45	Martin Weber	Kumite - spielerisch lernen	Alle
12:15-13:45	Kit Sien Tjong	Qin Na (Torite/Tuite) - Anwendungen	Alle

12.08.2017 - Tag 4			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Oliver Hofmann	Bo im Karate	Alle mit Bo/Besenstiel
10:30-12:00	Michael Dück	De-Ai-Anwendungen	Alle
12:15-13:45	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Alle
12:15-13:45	Thoralf Altenburg	Karate & Kinniku	Ab 6. Kyu

19.08.2017 - Tag 5			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Reingard Zimmer	Atmung und Ki im Karate	Alle
10:30-12:00	Peter Lembke	Renzuko Bunkai	Ab 14 Jahre
12:15-13:45	Maren Scheible	Luo Han Gong	Alle
12:15-13:45	Peter Lembke	Hojo Undo	Alle

26.08.2017 - Tag 6			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Kihon- und Kata-Basistraining	Alle
10:30-12:00	C & T Scharfschwerdt	Bo & Tonfa	Ab 15 J. mit Bo/Tonfa
12:15-13:45	Rudolf Preuß	Kata Unzu	Oberstufe
12:15-13:45	Sabine Irl-Hartmann	Shiatsu-Regeneration/Wahrnehmung	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

[www.karate-breitensport.de](http://www.karate-breitensport.de)