

# 13. Karate Sommer Seminar 2019

Trainingsplan - Kurzform - Stand 13.06.2019

29.06.2019 - Tag 1			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Bunkai der Heian Nidan/Yondan	Alle
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Tatami-Kata	Ab 7. Kyu
12:15-13:45	Knut Riedel	Einfach schneller und härter treten...	Alle
12:15-13:45	Thoralf Altenburg	Differenziertes Kihon-Training	Alle

06.07.2019 - Tag 2			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	C & T Scharfschwerdt	Bo- und Kama-Training, Waffen mitbr.	Ab 12 (Bo), ab 16 (Kama)
10:30-12:00	Peter Lembke	Irikumi I - Kumite des Okinawa-Karate	Alle
12:15-13:45	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Alle
12:15-13:45	Peter Lembke	Irikumi II - Kumite des Okinawa-Karate	Ab Blau

13.07.2019 - Tag 3			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Martin Weber	Freikampf - defensiv und offensiv	Alle
10:30-12:00	Frank Carmichael	Kyusho - reine Nervensache	Ab 16 Jahre
12:15-13:45	Martin Weber	Freikampf - Techniken ins Ziel bringen	Alle
12:15-13:45	Frank Carmichael	Aikido meets Karatedo	Alle

20.07.2019 - Tag 4			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Fabian Piscitelli	Einführung in den Eigenschutz	Ab 16 Jahre
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Heian Yondan, vorwärts, rückwärts...	Alle
12:15-13:45	Marco Klein	Rotation im Karate	Alle
12:15-13:45	Michael Dück	Kanku-Dai - verbessere die Basis	Oberstufe

27.08.2019 - Tag 5			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Oliver Hofmann	Heian/Pinan III, Hebel, Antihebel, Würfe	Alle
10:30-12:00	Michael Richter	Notwehr unter rechtlichen Aspekten I	Alle
12:15-13:45	Axel Domnick	Renzoku Waza	Alle
12:15-13:45	Michael Richter	Notwehr unter rechtlichen Aspekten II	Alle

03.08.2019 - Tag 6			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Mike Stengel	Idori - Kampf im Sitzen	Alle
10:30-12:00	Michael Dück	Kakie - klebende Hände	Alle
12:15-13:45	Uwe Hirtreuter	Griffe und Hebel	Alle
12:15-13:45	Sabine Irl-Hartmann	Shiatsu-Regeneration und Wahrnehm.	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

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