









# 17. Karate-Sommer-Seminar 2023 – Trainingsplan - Lang

17. Karate-Sommer-Seminar 2023 - Trainingsplan Tag 1 - 15.07.2023	
10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Carmichael	Bodo Haß
	
Karate meets Aikido alle	Tritte aus kurzer Distanz und aus dem Clinch ab 14 Jahre
12:30 - 14:00 Uhr	
Frank Carmichael	Oliver Hofmann
	
Typisch Wado alle	Prinzipien des Shorin-Ryu-Karate ab grün, ab 12 Jahre
17. Karate-Sommer-Seminar 2023 - Trainingsplan Tag 2 - 22.07.2023	
10:30 - 12:00 Uhr	
Fabian Piscitelli	Rudolf Preuß
	
Heian Nidan Bunkai-Varianten alle	Kata Gankaku Oberstufe
12:30 - 14:00 Uhr	
Peter Lembke	Martin Weber
	
Kata Sepai mit Bunkai ab 4. Kyu	Koordinationstraining, Bewegungsmuster und Taktik im Freikampf alle

## 17. Karate-Sommer-Seminar 2023 - Trainingsplan Tag 3 - 29.07.2023

10:30 - 12:00 Uhr

Uwe Hirtreuter



Arm- und Handhebel  
alle

Thoralf Altenburg



Einarmiges Karate  
ab 7. Kyu

12:30 - 14:00 Uhr

Peter Lembke



Kakie - klebende Hände  
alle

Thoralf Altenburg



Keri no Kihon - Fußtechniken optimieren  
ab 7. Kyu

## 17. Karate-Sommer-Seminar 2023 - Trainingsplan Tag 4 - 05.08.2023

10:30 - 12:00 Uhr

Stefan Scharnweber



Art of Moving  
ab 14 Jahre

Uwe Hirtreuter



Kihon-Kumite und Kumite-Gata  
Oberstufe

12:30 - 14:00 Uhr

Stefan Scharnweber



Kata Meikyo Nidan  
ab Braun, ab 16 Jahre

Michael Dück



Kata Heian Shodan - Kihon, Ablauf und böses Bunkai  
alle die nicht bei Stefan sind :-)

## 17. Karate-Sommer-Seminar 2023 - Trainingsplan Tag 5 - 12.08.2023

10:30 - 12:00 Uhr

Oliver Hofmann



Marco Klein



Kata Wankan aus dem Shorin-Ryu mit Anwendungen  
ab 12 Jahre, ab Grüngurt

Konpasu no pointo - Die Himmelsrichtungen  
alle

12:30 - 14:00 Uhr

Michael Dück



Marco Klein



Tekki Oyo mit Auffrischung Tekki Shodan/Nidan/Sandan  
Oberstufe

Range of Motion  
alle

## 17. Karate-Sommer-Seminar 2023 - Trainingsplan Tag 6 - 19.08.2023

10:30 - 12:00 Uhr

Bernd Facklam



Mike Stengel



Verteidigen mit offenen Händen - Anwendungen in der  
Selbstverteidigung und Bunkai  
alle

Idori - Kampf im Sitzen  
alle

12:30 - 14:00 Uhr

Conny & Thomas Scharfschwerdt



Mirjam Schröder



Bo (Conny) und parallel Kama (Thomas)  
ab 16 Jahre, bitte Bo und Kama mitbringen

Shiatsu  
alle, bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich - Stand 11.08.2023

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