

# 7. Karate Sommer Seminar 2013

## Trainingsplan - Stand 18.06.2013

22.06.2013 - Tag 1:

10:30 - 12:00 Uhr	
Mike Stengel	Jörg Bendrien
	
weiß - schwarz	grün - schwarz
Kihon Kumite	Techniken mit offenen Händen (von der einzelnen Technik hin zu mehreren Techniken mit einem Arm), aufgebaut auf Bunkaivarianten zu Heian IV (oder Kanku-Dai)

12:15 - 13:45 Uhr	
Mike Stengel	Thoralf Altenburg
	
weiß - schwarz	blau - schwarz
Tanto-Tori (Messerabwehr)	Karate und Kuzushi - Gleichgewicht brechen. Es geht es dabei um Bewegungen, die Kuzushi verursachen und wie man mit Blöcken das Gleichgewicht des Angreifer brechen kann, um sich einen Vorteil zu verschaffen.

29.06.2013 - Tag 2:

10:30 - 12:00 Uhr	
Gaby Roloff	Rudolf Preuß
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Einführung in Modern Arnis (Wer hat, bitte Arnis-Stöcke oder Rattan/Bambus-Stab ca. 65 cm mitbringen)	Heian Yondan mit allem drum und dran auch für Oberstufe

12:15 - 13:45 Uhr	
Rolf-Peter Henschel	Sevki Akyildiz
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Grundtechniken aus der Kata und deren Umsetzung in Kumite und Bunkai	Musculus Iliopsoas und seine Bedeutung im Karate

06.07.2013 - Tag 3:

10:30 - 12:00 Uhr	
Michael Dück	Wolfgang Schwalenberg
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Kakie Basics - Einführung in das Prinzip der schiebenden/klebenden Hände bei Situationen aus kurzen Distanzen. Schnelligkeit und Leichtigkeit als Alternative zu Kräfteinsatz.	Oyo waza - Blick hinter die Grundtechniken

12:15 - 13:45 Uhr	
Rudolf Preuß	Peter Lembke
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Dynamik- und Sprungtraining	Karate-Training & Zen

13.07.2013 - Tag 4:

10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Carmichael	Thomas & Conny Scharfschwerdt
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Reine Nervensache	Kobujutsu mit Bo & Kama (Wer hat, bitte Bo und Kama - beides aus Holz - mitbringen)

12:15 - 13:45 Uhr	
Frank Carmichael	Stefan Scharnweber
	
weiß - schwarz	blau - schwarz
Karate meets Aikido	Shotokan-Kata Bassai-Sho

20.07.2013 - Tag 5:

10:30 - 12:00 Uhr	
Bernd Facklam	Ralf Anlauf
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Selbstverteidigung mit Stock (Stöcke sind vorhanden)	Grundlagen der "Push Hands" aus dem Chen-Taiji

12:15 - 13:45 Uhr	
Michael Dück	Axel Domnick
	
weiß - blau	blau - schwarz
Kata-Anwendungen aus dem Bereich Heian-Kata	Kata-Anwendungen aus dem Bereich Pinan-Kata

27.07.2013 - Tag 6:

10:30 - 12:00 Uhr	
Michael Herkt	Stefan Scharnweber
	
weiß - schwarz	weiß - schwarz
Spaß am Kämpfen für alle Graduierung	Anwendungen, Bedeutungsbeispiele von Kihon-Techniken und Kombinationen

12:15 - 13:45 Uhr	
Michael Herkt	Udo Baesecke
	
weiß - blau für Mittel- und Oberstufe	weiß - schwarz
Spaß am Kämpfen	<p style="text-align: center;">Shiatsu</p> <p>Eine einfache Kombinationen an Einzel- und Partnerübungen, die die Kernprobleme im Bereich der Hüft- und Schultermuskulatur betrachtet. Leichte Übungen zum Lockern und Entspannen. Wichtig: Bitte Warme Kleidung (Socken/ Pullover) und eine Decke mitbringen!</p>