

9. Karate Sommer Seminar 2015

Trainingsplan - Kurzform - Stand 23.07.2015

18.07.2015 - Tag 1			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Bernd Facklam	Traditionelles Jujutsu	Alle
10:30-12:00 h	Rudolf Preuß	Schnapptechniken	Alle
12:15-13:45 h	Georgios Gouramanis	Selbstverteidigung	Alle
12:15-13:45 h	Rudolf Preuß	Bunkai	Oberstufe

25.07.2015 - Tag 2			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Oliver Hofmann	Tekki / Naifanchi	Ab 6. Kyu
10:30-12:00 h	Samad Azadi	Kumite für Einsteiger	Alle
12:15-13:45 h	Michael Dück	Selbstverteidigung aus der Kata	Alle
12:15-13:45 h	Samad Azadi	Kumite für Fortgeschrittene	Kumite-Fortgeschr.

01.08.2015 - Tag 3			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Thoralf Altenburg	Von der Bewegung zur Technik	Alle
10:30-12:00 h	Frank Carmichael	Selbstverteidigung mit Kyusho	Ab 16 Jahre
12:15-13:45 h	Thoralf Altenburg	Prinzipien der Trainingslehre	Ab 5. Kyu
12:15-13:45 h	Frank Carmichael	Karate meets Aikido	Alle

08.08.2015 - Tag 4			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Peter Lembke	Kakie - klebende Hände	Alle
10:30-12:00 h	C&T Scharfschwerdt	Verbindung Karate & Kobujutsu	Alle
12:15-13:45 h	Axel Domnick	Kuzushi	Alle
12:15-13:45 h	C&T Scharfschwerdt	Kobudo - Bo & Tonfa	Alle mit Bo & Tonfa

15.08.2015 - Tag 5			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Michael Herkt	Spaß am Kämpfen	Alle
10:30-12:00 h	Ulrich Bachmann	Einführung in das Iaido	Alle
12:15-13:45 h	Michael Herkt	Spaß am Kämpfen	Kumite- Fortgeschr.
12:15-13:45 h	Michael Dück	Koordinationstraining	Alle

22.08.2015 - Tag 6			
Zeit	Trainer	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00 h	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Alle
10:30-12:00 h	Mike Stengel	„Ich mach Dich Messer!“	Alle
12:15-13:45 h	Stefan Scharnweber	Kata mit Selbstverteidigung	Blau bis schwarz
12:15-13:45 h	Britta Eisermann	Shiatsu & Relax	Alle