

9. Karate Sommer Seminar 2015

Trainingsplan - Langform - Stand 27.07.2015

9. Karate Sommer Seminar 2015 - Trainingsplan Tag 1 - 18.07.2015			
10:30 - 12:00 Uhr			
	<p>Bernd Facklam</p> <p>Traditionelles Jujutsu</p> <p>für alle</p>	<p>Rudolf Preuß</p> <p>Schnapptechniken</p> <p>für alle</p>	
12:15 - 13:45 Uhr			
	<p>Georgios Gouramanis</p> <p>Selbstverteidigung</p> <p>für alle</p>	<p>Rudolf Preuß</p> <p>Bunkai</p> <p>für Oberstufe</p>	

9. Karate Sommer Seminar 2015 - Trainingsplan Tag 2 - 25.07.2015			
10:30 - 12:00 Uhr			
	<p>Oliver Hofmann</p> <p>Tekki / Naifanchi</p> <p>für alle ab 6. Kyu</p>	<p>Samad Azadi</p> <p>Kumite für Einsteiger</p> <p>für alle</p>	
12:15 - 13:45 Uhr			
	<p>Achtung Änderung:</p> <p>Michael Dück</p> <p>Selbstverteidigung auch aus der Kata</p> <p>für alle</p>	<p>Samad Azadi</p> <p>Kumite für Fortgeschrittene</p> <p>für Fortgeschrittene</p>	

9. Karate Sommer Seminar 2015 - Trainingsplan Tag 3 - 01.08.2015

10:30 - 12:00 Uhr

	<p>Thoralf Altenburg</p> <p>Von der Bewegung zur Technik</p> <p>für alle</p>	<p>Frank Carmichael & Mr. Spock</p> <p>Selbstverteidigung mit Kyusho</p> <p>für alle ab 16 Jahre</p>	
---	--	--	---

12:15 - 13:45 Uhr

	<p>Thoralf Altenburg</p> <p>Prinzipien der Trainingslehre</p> <p>für alle ab 5. Kyu</p>	<p>Frank Carmichael</p> <p>Karate meets Aikido</p> <p>für alle</p>	
---	---	--	---

9. Karate Sommer Seminar 2015 - Trainingsplan Tag 4 - 08.08.2015

10:30 - 12:00 Uhr

	<p>Peter Lembke</p> <p>Kakie - klebende Hände im traditionellen Karate</p> <p>für alle</p>	<p>Conny & Thomas Scharfschwerdt</p> <p>Verbindung von Karate und Kobujutsu</p> <p>für alle</p>	
---	--	---	---

12:15 - 13:45 Uhr

	<p>Axel Domnick</p> <p>Kuzushi</p> <p>für alle</p>	<p>Thomas & Conny Scharfschwerdt</p> <p>Bo & Tonfa</p> <p>für alle mit Bo & Tonfa</p>	
---	--	---	---

9. Karate Sommer Seminar 2015 - Trainingsplan Tag 5 - 15.08.2015

10:30 - 12:00 Uhr

	<p>Michael Herkt</p> <p>Spaß am Kämpfen für Kumite-Einsteiger</p>	<p>Ulrich Bachmann</p> <p>Einführung in das Iaido (wer hat, bitte Bokken mitbringen)</p> <p>für alle</p>	
---	---	--	---

12:15 - 13:45 Uhr

	<p>Michael Herkt</p> <p>Spaß am Kämpfen für Kumite- Fortgeschrittene</p>	<p>Michael Dück</p> <p>Koordinationstraining</p> <p>für alle</p>	
---	--	--	---

9. Karate Sommer Seminar 2015 - Trainingsplan Tag 6 - 22.08.2015

10:30 - 12:00 Uhr

	<p>Stefan Scharnweber</p> <p>Art of moving</p> <p>für alle</p>	<p>Mike Stengel</p> <p>"Ich mach Dich Messer!" á la Wado</p> <p>für alle</p>	
---	--	--	---

12:15 - 13:45 Uhr

	<p>Stefan Scharnweber</p> <p>Kata mit Selbstverteidigung</p> <p>für blau bis schwarz</p>	<p>Britta Eisermann</p> <p>Shiatsu & Relax</p> <p>für alle</p>	
---	--	--	---

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.