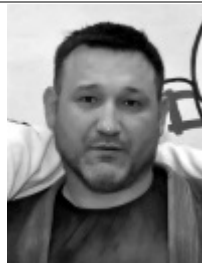


10. Karate Sommer Seminar 2016

Trainingsplan - Langform - Stand 13.08.2016

10. Karate Sommer Seminar 2016 - Trainingsplan Tag 1 - 23.07.2016	
10:30 - 12:00 Uhr	
Samad Azadi	Bernd Facklam
	
Pratzen-Training	Die Kunst der offenen Hände
weiß - schwarz	weiß - schwarz
12:15 - 13:45 Uhr	
Samad Azadi	Oliver Hofmann
	
Techniken aus der Drehung	Yamanni Ryu mit Bo (Bitte Bo/Besenstil mitbringen)
weiß - schwarz	Budoka mit Erfahrung

10. Karate Sommer Seminar 2016 - Trainingsplan Tag 2 - 30.07.2016	
10:30 - 12:00 Uhr	
Wolfgang Schwalenberg	Attila Gözler
	
Tote Hand Qin Na (Tuite) Basistechniken des Qin Na	Brasilianisches Jiu Jitsu (BJJ)
weiß - schwarz	weiß - schwarz
12:15 - 13:45 Uhr	
Kit Sién Tjong	Axel Domnick

	
Lebende Hand Qin Na (Tuite) Dynamische Anwendungen	Kumite-Formen des Wado Ryu
weiß - schwarz	weiß - schwarz

10. Karate Sommer Seminar 2016 - Trainingsplan Tag 3 - 06.08.2016	
10:30 - 12:00 Uhr	
Rudolf Preuß	Michael Dück
	
Trainingsmöglichkeiten der Heian Kata	Anwendungen zur Nijushiho
weiß - schwarz	Oberstufe
12:15 - 13:45 Uhr	
Rudolf Preuß	Rolf-Peter Henschel
	
Kata Unsu	Hüfteinsatz bei Kihon, Kata und Kumite
Oberstufe	weiß - schwarz

10. Karate Sommer Seminar 2016 - Trainingsplan Tag 4 - 13.08.2016	
10:30 - 12:00 Uhr	
Peter Lembke	Conny & Thomas Scharfschwerdt
	 
Kakie - vom Stand zum Boden	Bo & Sai (Bitte Bo/Besenstil oder Sai mitbringen)

weiß - schwarz	Budoka ab 15 Jahre
12:15 - 13:45 Uhr	
Peter Lembke	Thoralf Altenburg
	
Qigong für Karateka	Morote-Techniken - Training und Anwendung
weiß - schwarz	weiß - schwarz

10. Karate Sommer Seminar 2016 - Trainingsplan Tag 5 - 20.08.2016	
10:30 - 12:00 Uhr	
Michael Herkt	Stefan Scharnweber
	
Spaß am Kämpfen	Art of Moving
Kumite-Anfänger	weiß - schwarz
12:15 - 13:45 Uhr	
Michael Herkt	Tobias Büttner
	
Spaß am Kämpfen	Anwendungen für Saifa & Heian Sandan
Kumite-Fortgeschrittene	weiß - schwarz

10. Karate Sommer Seminar 2016 - Trainingsplan Tag 6 - 27.08.2016	
10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Carmichael	Mike Stengel

	
Karate meets Aikido	Von Kushanku zum Kaisetsu zum Kaputt
weiß - schwarz	Oberstufe
12:15 - 13:45 Uhr	
Frank Carmichael	Sabine Irl-Hartmann
	
Selbstverteidigung mit Kyusho	Shiatsu-Regeneration und Wahrnehmung
für alle ab 16 Jahre	weiß - schwarz

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de