

12. Karate Sommer Seminar 2018

Trainingsplan - Kurzform - Stand 10.06.2018

07.07.2018 - Tag 1			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Bunkai und SV der Heian Godan	Alle
10:30-12:00	Frank Carmichael	Kyusho - reine Nervensache	Ab 16 Jahre
12:15-13:45	Peter Lembke	Kakie - klebende Hände	Alle
12:15-13:45	Frank Carmichael	Aikido für Karateka	Alle

14.07.2018 - Tag 2			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Kihon und Anwend. für seltene Hände	Alle
10:30-12:00	Axel Domnick	Partnerübungen im Drill	Alle
12:15-13:45	Rudolf Preuß	Kata Chinte	Ab Blau
12:15-13:45	Samad Azadi	Angriffs- und Konter-Variationen	Alle

21.07.2018 - Tag 3			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Wahrnehmung „Fühlen statt sehen!“	Ab 7. Kyu, ab 14 Jahre
10:30-12:00	Marco Klein	Kaiten - Rotation im Karate	Alle
12:15-13:45	Thoralf Altenburg	Stabilisierungstraining für die Kata	Alle
12:15-13:45	C & T Scharfschwerdt	Bo sowie SV mit Stock gegen Messer	Alle

28.07.2018 - Tag 4			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Rolf Brauße	Allkampf & Mixed Martial Art (MMA)	Alle
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Wado-Ryu Karate-Jutsu	Alle
12:15-13:45	Knut Riedel	Einfach schneller treten (und härter!)	Alle
12:15-13:45	Michael Dück	Kata Anwendungen mal anders	Alle

04.08.2018 - Tag 5			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Martin Weber	Fausttechniken im Angriff und Konter	Kumite Anfänger
10:30-12:00	Stefan Scharnweber	Optimaler Hüft- und Beckeneinsatz	Alle
12:15-13:45	Martin Weber	Taktisches Verhalten im Kampf	Kumite Fortgeschrittene
12:15-13:45	Stefan Scharnweber	Art of Moving	Alle

11.08.2018 - Tag 6			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Mike Stengel	Partnerübungen zu Ende gedacht	Alle
10:30-12:00	Oliver Hofmann	Warum in der Kata blockend vorwärts?	Alle
12:15-13:45	Mike Stengel	Idori - Rabatz im Teehaus (Reminder)	Alle
12:15-13:45	Sonja Noll	Yoga, Faszien & Relax	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de