











# 13. Karate Sommer Seminar 2019

Trainingsplan - Langform - Stand 13.06.2019

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 1 - 29.06.2019	
10:30 - 12:00 Uhr	
Bernd Facklam	Thoralf Altenburg
	
Bunkai Heian Nidan und/oder Heian Yondan	Tatami-Kata
Alle	Ab 7. Kyu
12:15 - 13:45 Uhr	
Knut Riedel	Thoralf Altenburg
	
Einfach schneller und härter treten - Ushiro-Geri	Differenziertes Kihon-Training
Alle	Alle

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 2 - 06.07.2019	
10:30 - 12:00 Uhr	
Conny & Thomas Scharfschwerdt	Peter Lembke
 	
Bo- und Kama-Training (Waffen bitte mitbringen)	Irikumi I - Kumite-Form des Okinawa-Karate
Bo ab 12 Jahre, Kama ab 16 Jahre	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	

Stefan Scharnweber	Peter Lembke
	
Art of Moving	Irikumi II - Kumite-Form des Okinawa-Karate
Alle	Ab Blau

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 3 - 13.07.2019	
10:30 - 12:00 Uhr	
Martin Weber	Frank Carmichael & Mr. Spock
	
Freikampf - defensiv und offensiv	Kyusho - reine Nervensache
Alle	Ab 16 Jahre
12:15 - 13:45 Uhr	
Martin Weber	Frank Carmichael
	
Freikampf - Techniken ins Ziel bringen	Aikido meets Karatedo
Alle	Alle

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 4 - 20.07.2019	
10:30 - 12:00 Uhr	
Fabian Piscitelli	Rudolf Preuß

	
Einführung in den Eigenschutz	Heian Yondan - vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran...
Ab 16 Jahre	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Marco Klein	Michael Dück
	
Rotation im Karate	Kanku-Dai - verbessere die Basis
Alle	Oberstufe

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 5 - 27.07.2019	
10:30 - 12:00 Uhr	
Oliver Hofmann	Michael Richter
	
Heian/Pinan Sandan - Kata der Hebel, Antihebel und Würfe	Notwehr – verteidigen unter rechtlichen Aspekten - Teil I
Alle	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Axel Domnick	Michael Richter
	

Renzoku Waza	Notwehr – verteidigen unter rechtlichen Aspekten - Teil II
Alle	Alle

13. Karate Sommer Seminar 2019 - Trainingsplan Tag 6 - 03.08.2019	
10:30 - 12:00 Uhr	
Mike Stengel	Michael Dück
	
Idori - Kampf im Sitzen	Kakie - klebende Hände
Alle	Alle
12:15 - 13:45 Uhr	
Uwe Hirtreuter	Sabine Irl-Hartmann
	
Griffe und Hebel	Shiatsu-Regeneration und Wahrnehmung
Alle	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich