

# 16. Karate-Sommer-Seminar 2022

Trainingsplan - Kurzform - Stand 18.07.2022

1. Tag am 09.07.2022			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Heian Godan, Bunkai-Variationen	Alle
10:30-12:00	C & T Scharfschwerdt	Kobudo - Bo und Tonfa	Ab 15 Jahre
12:30-14:00	Axel Domnick	Ausweichen und Kontern	Alle
12:30-14:00	Ulf Meierkord	Messerabwehr aus Kata Bassai-Sho	Ab 16 Jahre

2. Tag am 16.07.2022			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Carmichael	Reine Nervensache	Ab 16 Jahre
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Grundlagentraining, nicht vergessen	Alle
12:30-14:00	Frank Carmichael	Karate meets Aikido	Alle
12:30-14:00	Rudolf Preuß	Kata Gankaku	Ab Blau

3. Tag am 23.07.2022			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Knut Riedel	Jiyu-Kumite für Kumite-Einsteiger	Alle
10:30-12:00	Michael Dück	Kata Wankan - Kihon, Ablauf, Bunkai	Alle
12:30-14:00	Knut Riedel	Technik-Einsatz am Partner lernen	Alle
12:30-14:00	Bodo Haß	Hojo Undo, unterstützende Übungen	Ab 14 Jahre

4. Tag am 30.07.2022			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Kihon - Grundlagentraining	Alle
10:30-12:00	Farhad Bawar	Einführung in Krav Maga	Alle
12:30-14:00	Thoralf Altenburg	Kata Jion - Körperkoordination	Ab 7. Kyu
12:30-14:00	Baris Yildiz	Defensivverhalten im Kumite	Alle

5. Tag am 06.08.2022			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Peter Lembke	San Dan Gi - Kihon Kumite des Goju-Ryu	Alle
10:30-12:00	Fabian Piscitelli	Die Bunkai Revolution mitgestalten	Alle
12:30-14:00	Peter Lembke	Renzuko Bunkai, Yakusoku Kumite Form	Ab 6. Kyu
12:30-14:00	Petra Schmidt	Ki-Karate	Alle

6. Tag am 13.08.2022			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Mike Stengel	Ura No Kumite	Alle
10:30-12:00	Marco Klein	Kata Hyaku Hachi Ho (Suparinpei)	Ab 6. Kyu
12:30-14:00	Uwe Hirtreuter	Dem Druck nachgeben und zurückgeben	Alle
12:30-14:00	Anna Weiße	Shiatsu und Meridiandehnung	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

[www.karate-breitensport.de](http://www.karate-breitensport.de)