

# 18. Karate-Sommer-Seminar 2024

Trainingsplan - Kurzform - Stand 15.06.2024

1. Tag am 20.07.2024			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Michael Dück	Kakie in den Basic Kata Heian/Pinan	Alle
10:30-12:00	Mike Stengel	Tanto-Tori (Messerabwehr) (Wado-Ryu)	Alle
12:30-14:00	C. & Th. Scharfschwerdt	Kobujutsu-Anw. Sai/Kurzstock, Tinbe	Ab 14 Jahre, ab Orange
12:30-14:00	Reingard Zimmer	Ki-Training	Alle

2. Tag am 27.07.2024			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Oliver Hofmann	Hiki-Te - warum eine Hand an Hüfte?	Ab 12 Jahre
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Effizienz in der Kampfkunst	Alle
12:30-14:00	Marco Klein	Kata Gankaku	Ab Blau
12:30-14:00	Thoralf Altenburg	Effizienz in der Anwendung	Alle

3. Tag am 03.08.2024			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Martin Etter	Gleichgewicht und sicher fallen	Alle
10:30-12:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving 1 - Strukturen	Alle
12:30-14:00	Knut Riedel	Nahkampf-Bunkai zur Kata Chinte	Alle
12:30-14:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving 2 - Vitalpunkte und Hebel	Ab 14. Kyu

4. Tag am 10.08.2024			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Carmichael	Kyushu "Reine Nervensache"	Ab 16 Jahre
10:30-12:00	Rudolf Preuß	3 Heian-Kata - Ablauf & Training	Alle
12:30-14:00	Frank Carmichael	Karate meets Aikido	Alle
12:30-14:00	Rudolf Preuß	Kata Nijushiho	Oberstufe

5. Tag am 17.08.2024			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Kihon-Kumite und Kumite-Gata	Ab Grün
10:30-12:00	Peter Lembke	Qigong	Alle
12:30-14:00	Uwe Hirtreuter	Selbstverteidigung á la Wado-Ryu	Alle
12:30-14:00	Peter Lembke	Abhärtung	Ab 16 Jahre

6. Tag am 24.08.2024			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Techniken aus der Selbstverteidigung	Alle
10:30-12:00	Ulf Meierkord	Tekki Flow-Drill	Alle
12:30-14:00	Fabian Piscitelli	Bunkai Heian Sandan	Alle
12:30-14:00	Mirjam Schröder	Shiatsu - bitte Handtuch mitbringen	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

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