

# 5. Mastertraining 2025

für Trainer und Schwarzgurte

am 30.11.2025 in Hamburg-Alsterdorf

„Wahrnehmungsaspekte in Kata und Bunkai“

mit Rüdiger Thiesemann

(3. Dan Shotokan)

Hallo liebe Trainerinnen, Trainer und Schwarzgurte,  
bei diesem Training geht es um die fördernde Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Karate. Im Leistungs- und SV-Training werden hierzu spezifische Aspekte zur Wahrnehmungsveränderung angewendet um die "Sinne zu schärfen" und die Reaktionszeit zu verbessern: z.B. Abwehrtechniken nach Einschränkungen des Sehfelds (Augenklappen, Rasterbrillen, Distraktorgeräte ect). Wir wollen heute 2-3 dieser Tools einmal gemeinsam als Trainer im Breitensport erproben. Nehmt diese tolle Gelegenheit gerne wahr und fühlt Euch herzlich dazu eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Veranstalter: Hamburger Karate-Verband e.V., Breitensportreferent Michael Dück  
Teilnehmer: Karateka aller Stile ab Schwarzgurt, Karate-Trainer ab Braungurt  
Trainingsort: Budocentrum, Carl-Cohn-Straße 41, 22297 Hamburg-Alsterdorf  
Trainingszeiten: 14:00 - 16:00 Uhr  
Verpflegung: Getränke für mitten drin und danach bitte mitbringen  
Kosten: Keine bzw. eine Spende für die Stiftung phönikks  
Verantwortlich: Michael Dück, 0173/9468951, michael.hamburg@gmx.de  
Infos: [www.karate-breitensport.de](http://www.karate-breitensport.de)



Keine Haftung für leichte Fahrlässigkeiten durch den Veranstalter - Stand 18.09.2025