

# 19. Karate-Sommer-Seminar 2025

Trainingsplan - Kurzform - Stand 17.07.2025

1. Tag am 26.07.2025			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Carmichael	Na Typisch Wado	Alle
10:30-12:00	Marco Klein	Kumite Kyori - Bewegungsmuster...	Alle
12:30-14:00	Peter Lembke	Kokyu-Undo - Atemübungen	Alle
12:30-14:00	Marco Klein	Kata Bassai Dai - Ablauf und Kihon	Ab Grün

2. Tag am 02.08.2025			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Alexander Bauer	Kime und Knochenlinie	Unterstufe
10:30-12:00	Mike Stengel	Idori - Rabbatz im Teehaus...	Ab 14 Jahre
12:30-14:00	Alexander Bauer	Hüfteinsatz bei Faust und Fußtechniken	Oberstufe
12:30-14:00	Knut Riedel	Einfache Take-Downs für Jiyu-Ippon-K...	Alle

3. Tag am 09.08.2025			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Basistraining Soto-Uke und Uchi-Uke	Alle
10:30-12:00	C. &Th. Scharfschwerdt	Bo-Kata und Tonfa-Anwendungen	Ab 14 Jahre
12:30-14:00	Rudolf Preuß	Bassai-Sho - typische Bewegungen	Oberstufe
12:30-14:00	Michael Dück	Fuß- und Beintechniken	Alle

4. Tag am 16.08.2025			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Goshin-Ho	Alle
10:30-12:00	Michael Dück	Je 2 x 26 Shotokan Kata (Auffrischung)	Oberstufe
12:30-14:00	Uwe Hirtreuter	Kihon-Kumite	Ab 6. Kyu
12:30-14:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving: Strukturen, Take-Downs	Alle

5. Tag am 23.08.2025			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Busse	Einfache Grundlagen der Selbstverteid.	Alle
10:30-12:00	Thoralf Altenburg	Karate spüren - Ansätze und Ideen	Alle
12:30-14:00	Oliver Hofmann	Kein Block im Karate - In Kata vor...	Ab 12 Jahre
12:30-14:00	Thoralf Altenburg	Karate spüren - noch mehr Ansätze...	Alle

6. Tag am 30.08.2025			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Hebeltechniken und Kombis aus SV	Alle
10:30-12:00	Bodo Haß	Karate im Kontakt - Drills/Übungen	Ab 14 Jahre
12:30-14:00	Frank Kulick	Vom Kihon zum Bunkai	Alle
12:30-14:00	Mirjam Schröder	Shiatsu (Handtuch mitbringen)	Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

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