









# 19. Karate-Sommer-Seminar 2025 – Trainingsplan - Lang

19. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 1 - 26.07.2025	
10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Carmichael	Marco Klein
	
Na typisch Wado Alle	Kumite Kyori - Bewegungsmuster nach Distanzen Alle
12:30 - 14:00 Uhr	
Peter Lembke	Marco Klein
	
Kokyu-Undo - Atemübungen Alle	Ablauf und Kihon der Kata Bassai-Dai Ab Grün
19. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 2 - 02.08.2025	
10:30 - 12:00 Uhr	
Alexander Bauer	Mike Stengel
	
Kime und Knochenlinie Unterstufe	Rabbatz im Teehaus - Idori - Kampf im Sitzen Ab 14 Jahre
12:30 - 14:00 Uhr	
Alexander Bauer	Knut Riedel
	
Hüfteinsatz bei Faust- und Fußtechniken Oberstufe	Drei einfache Take-Downs für Jiyu-Ippon-Kumite und Bunkai Alle

19. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 3 - 09.08.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Rudolf Preuß



Conny & Thomas Scharfschwerdt



Basistraining Soto-Uke und Uchi-Uke

Bo-Kata "Shuji no Kon Sho" und Anwendungen für Tonfa - Bitte Bo und Tonfa selbst mitbringen

Alle

Ab 14 Jahre

12:30 - 14:00 Uhr

Rudolf Preuß



Ulf Meerkord



Bassai-Sho - typische Bewegungen

Praktische Anwendungen (Bunkai) von einfachen Grundschultechniken

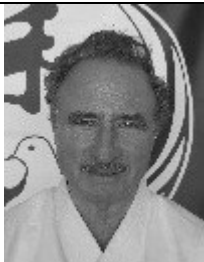
Oberstufe

Alle

19. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 4 - 16.08.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Uwe Hirtreuter



Michael Dück



Goshin-Ho

Je 2 x 26 Shotokan Kata zur Auffrischung

Alle

Alle mit Auffrischungsbedarf

12:30 - 14:00 Uhr

Uwe Hirtreuter



Stefan Scharnweber



Kihon-Kumite

Art of Moving: Körperstrukturen, Schlag- und Stoßtechniken sowie Take-Downs

Ab 6. Kyu

Alle

19. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 5 - 23.08.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Bernd Busse



Thoralf Altenburg



Einfache Grundlagen der Selbstverteidigung

Alle

Karate spüren - Ansätze und Ideen

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Oliver Hofmann



Thoralf Altenburg



Kein Block im Karate - Kata gehen vorwärts

Ab 12 Jahre

Karate spüren - noch mehr Ansätze und Ideen

Alle

19. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 6 - 30.08.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Bernd Facklam



Bodo Haß



Hebeltechniken und Kombinationen aus der Selbstverteidigung

Alle

Karate im Kontakt - Drills und Zweikampfübungen

Ab 14 Jahre

12:30 - 14:00 Uhr

Frank Kulick



Mirjam Schröder



Vom Kihon zum Bunkai

Alle

Shiatsu (Handtuch mitbringen)

Alle

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich - Stand 04.04.2025