

20. Karate-Sommer-Seminar 2026

Trainingsplan - Kurzform - Stand 08.07.2026

1. Tag am 11.07.2026			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bernd Facklam	Selbstverteidigung und Bunkai	Alle
10:30-12:00	Frank Carmichael	Reine Nervensache	Ab 16 Jahre
12:30-14:00	Rudolf Preuß	Kata Nijushiho	Ab 5. Kyu
12:30-14:00	Martin Weber	Kumite für alle	Alle

2. Tag am 18.07.2026			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Frank Kulick	Übungsformen zur Kata Ji'In	Oberstufe
10:30-12:00	Fabian Piscitelli	Einführung in den Kubotan	Ab 14 Jahre
12:30-14:00	Reingard Zimmer	Frauen-Selbstverteidigung	Frauen ab 16 Jahre
12:30-14:00	Oliver Hofmann	Bunkai zur Heian/Pinan Sandan	Ab 12 Jahre, ab Blau

3. Tag am 25.07.2026			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	C & T Scharfschwerdt	Sai-Kata und Kumite - Sai mitbringen	Ab 14 Jahre
10:30-12:00	Rudolf Preuß	Hüfte und Kime	Alle
12:30-14:00	Marco Klein	Ri-Ai - Die Kata-Logik	Alle
12:30-14:00	Isabella Semeraro	Einführung in SV mit Krav Maga	Ab 16 Jahre

4. Tag am 01.08.2026			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Stefan Scharnweber	Art of Moving auch mit 1 m Stock	Alle
10:30-12:00	Uwe Hirtreuter	Tanto-Tori	Erwachsene ab 5. Kyu
12:30-14:00	Michael Dück	Heian Oyo - ein Übungs-Kata-Mix	Alle
12:30-14:00	Marian Schultz	Kyokushinkai bzw. Vollkontakt-Karate	Alle

5. Tag am 08.08.2026			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Bodo Haß	Bunkai zur Kata Saifa	Ab 12 Jahre
10:30-12:00	Ulf Meierkord	Bunkai für Heian 1-3	Alle
12:30-14:00	Mirjam Schröder	Shiatsu - Bitte Handtuch mitbringen	Alle
12:30-14:00	Knut Riedel	Jiyu-Ippon-Kumite	Alle

6. Tag am 15.08.2026			
Zeit	Leitung	Thema	Zielgruppe
10:30-12:00	Mike Stengel	Vom Kihon zum Kumite	Alle
10:30-12:00	Petra Schmidt	Ki-Karate	Ab 14 Jahre
12:30-14:00	Bernd Busse	Selbstverteidigung	Ab 12 Jahre
12:30-14:00	Peter Lembke	Kakie des Okinawa Goju-Ryu	Ab 14 Jahre, ab 6. Kyu

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich.

www.karate-breitensport.de