

20. Karate-Sommer-Seminar 2026 – Trainingsplan - Lang

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 1 - 11.07.2026	
10:30 - 12:00 Uhr	
Bernd Facklam	Frank Carmichael
	
Selbstverteidigung und Bunkai	Reine Nervensache
Alle	Ab 16 Jahre
12:30 - 14:00 Uhr	
Rudolf Preuß	Martin Weber
	
Kata Nijushiho	Kumite für Alle
Ab 5. Kyu	Alle
20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 2 - 18.07.2026	
10:30 - 12:00 Uhr	
Frank Kulick	Fabian Piscitelli
	
Übungsformen zur Kata Ji'In	Einführung in den Kubotan
Oberstufe	Ab 14 Jahre
12:30 - 14:00 Uhr	
Reingard Zimmer	Oliver Hofmann
	
Frauen-Selbstverteidigung	Bunkai zur Heian/Pinan Sandan
Frauen ab 16 Jahre	Ab 12 Jahre, ab Blau-Gurt

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 3 - 25.07.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Conny & Thomas Scharfschwerdt



Rudolf Preuß



Sai Kata und Sai Kumite - Bitte Sai mitbringen!

Hüfte und Kime

Ab 14 Jahre

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Marco Klein



Isabella Semeraro



Ri-Ai - Die Kata-Logik

Einführung in die realitätsnahe Selbstverteidigung
mit Krav Maga

Alle

Ab 16 Jahre

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 4 - 01.08.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Stefan Scharnweber



Uwe Hirtreuter



Art of Moving auch mit 1 m Stock (vorhanden)

Tanto-Tori

Alle

Frauen und Männer ab 5. Kyu

12:30 - 14:00 Uh

Michael Dück



Marian Schultz



Heian Oyo - ein Übungs-Kata-Mix aus Heian-Kata

Kyokushinkai/Vollkontakt Karate "Hart aber Herzlich"
- bringt bitte Schienbeinschützer mit, wenn Ihr habt.

Alle

Alle

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 5 - 08.08.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Bodo Haß



Ulf Meierkord



Bunkai zur Kata Saifa

Ab 12 Jahre

Bunkai für Heian 1-3

Alle

12:30 - 14:00 Uhr

Mirjam Schröder



Knut Riedel



Shiatsu - Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen

Alle

Jiyu-Ippon-Kumite

Alle

20. Karate-Sommer-Seminar 2025 - Trainingsplan Tag 6 - 15.08.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Mike Stengel



Petra Schmidt



Vom Kihon zum Kumite

Alle

Ki-Karate

Ab 14 Jahre

12:30 - 14:00 Uhr

Bernd Busse



Peter Lembke



Selbstverteidigung - gern in normaler Sportkleidung

Ab 12 Jahre

Kakie des Okinawa Goju-Ryu

Ab 14 Jahre, ab 6. Kyu

Alle Angaben ohne Gewähr - Änderungen sind jederzeit möglich - Stand 08.07.2026