Kanga e.V.
Dr.R.Thiesemann
Maria-Louisen-Strasse 104
22301 Hamburg

AUSSCHREIBUNG

Karate Pratzen-Seminar mit Sven Burkard

Technik, Distanz und Wirkung – Training mit Schlagpolstern

Die Pratze macht sichtbar und spürbar, was in der Luft verborgen bleibt: Treffpunkt, Distanz, Timing und Kime. Im Seminar übertragen wir Grundtechniken des Shotokan auf das Pratzentraining mit Partner: am Vormittag auf Basis der Heian Shodan, am Nachmittag mit Drills zur Selbstverteidigung.

Ablauf

10:00 – 10:30	Kennenlernrunde
10:30 – 11:30	**Pratzendrill 1** – Heian Shodan, Basis
11:30 – 11:45	*Pause*
11:45 – 12:45	**Pratzendrill 2** – „Die Zehnerpyramide“: Fine-Tuning unter Freunden
12:45 – 13:30	*Mittagspause*
13:30 – 13:45	**Warm-up** – Atmung und Wahrnehmung mit Karsten Sternberg
13:45 – 14:30	**Pratzendrill SV 1** – Selbstverteidigung
14:30 – 14:45	*Pause*
14:45 – 15:45	**Pratzendrill SV 2** – Selbstverteidigung
16:00 – 16:15	**Feedback und Abschlussrunde**

Organisation

Veranstalter	**Kanga e.V.**, Dr. R. Thiesemann, Maria-Louisen-Straße 104, 22301 Hamburg
Termin	**Samstag, 16.01.2027**, 10:00 – 16:15 Uhr
Ort	**Wiese 54**, Probenraum Straße West Wiesendamm 54, 22305 Hamburg – nahe U-/S-Bahn Barmbek
Leitung	**Sven Burkard, 6. Dan Shotokan – DKV-Ausbildungsteam Selbstverteidigung** **SOS-Ausbilder und Combatives Coach SC Int'l – Street Combatives**
Moderation und Assistenz	**Dr. Rüdiger Thiesemann**, DKV/DOSB-A-Trainer Karate SV, DKV-Jukuren-Beauftragter **Karsten Sternberg**, DKV/DOSB-B-Trainer Karate SV, Atemcoach
Teilnehmer	Karateka ab **18 Jahren** und ab **8. Kyu** (Gelbgurt), **maximal 40 Personen** Gäste aus anderen Karate-Stilen sind willkommen
Gebühr	**30 €** pro Person – Vorabüberweisung an R. Thiesemann, Apobank IBAN DE58 3006 0601 0503 7798 66, Verwendungszweck „Pratze“ **Keine Barkasse vor Ort!**
Mitbringen	Karate-Gi, Getränk; soweit vorhanden eigene Pratzen bzw. Faustschützer
Anmeldung	bis **13.01.2027** per E-Mail an rthiesemann@web.de Rückfragen telefonisch unter 0175-2481487

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die im Breitensport übliche Sportgesundheit wird vorausgesetzt; erkrankte und erkältete Personen dürfen nicht teilnehmen.

Wir freuen uns auf euch!

Kanga e.V. · Karate · www.kanga-karate.de