

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 18.04.24



Gruppe 1	8. - 6. Kyu
Gruppe 2	5. - 1. Kyu
Gruppe 3	Danträger
Alle Teilnehmer	
Kinder / Schüler	

Donnerstag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
10:00-10:30	alle Trainer Alle Teilnehmer Begrüßung				
10:45-12:00	Jens Evers Gruppe 2 Kumite-Ura Variationen	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 1 Gekisai I und II Go und Ju in der Kata	Frank Beeking Gruppe 3 Sepai Kata Bunkai		
Mittagspause					
13:45-15:00	Jens Evers Gruppe 3 Haito Uchi und Shuto Uchi		Christoph Blasius Gruppe 1 Gruppe 2 Fallschule: Grundlagen		12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:30	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kata Seenchin für Einsteiger	Petra Stegemann Gruppe 1 Die 4 kleinen Katas	Jan Torborg Gruppe 3 Modern Arnis und Messerabwehr (mit Rattansticks)	Claudia Mersch / Rainer Klönne Theorieeinheit-Lizenzen Kinesiotaping: Taping beim Sport. Möglichkeiten und Wirkungen mit praktischen Übungen	
Kaffeepause					
17:15-18:30	Frank Beeking Gruppe 3 Von der Partnerform zur SV, gelerntes auf neue Situationen übertragen	Christoph Blasius Gruppe 1 Hebeltechniken u. Befreiung	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kumiteformen: "Ritsche-Ratsche"		
18:45-20:00	Birgit Herkenhof Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung		Jan Torborg Alle Teilnehmer Kurzstock Basics		

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN



Gruppe 1	8. - 6. Kyu
Gruppe 2	5. - 1. Kyu
Gruppe 3	Danträger
Alle Teilnehmer	
Kinder / Schüler	

Freitag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
09:15-10:30	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Gruppe 2 Kata Shisoshin für Einsteiger	Frank Beeking Gruppe 1 Gekisai I Bunkai	Maria Evers / Jens Evers Gruppe 3 Gruppe 2 SV Eigene Formen finden		
10:45-12:00	Frank Beeking Gruppe 3 Shisoshin Kata Bunkai		Jens Evers Gruppe 2 Gruppe 1 SV für Anfänger (Halten u. Fassen)		
Mittagspause					
13:30-14:45	Claudia Mersch / Rainer Klönne Gruppe 1 Sound-Karate		Jan Torborg Gruppe 3 Gruppe 2 Bodenkampf		12:00 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:00-16:15	Frank Beeking Gruppe 2 Partnerformen	Maria Evers Gruppe 1 Kumite für Einsteiger	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kumite-Ura Variationen	Christian Köhler Theorieeinheit-Lizenzen Gesundheitliche Gefahren im Kampfsport- Typische Verletzungen u. Beschwerden. Verletzungen im Training vermeiden	
Kaffeepause					
17:00-18:15	Rainer Klönne / Christian Becker Alle Teilnehmer Bo- Kata (mit 180 cm Bo)		Jan Torborg Kinder / Schüler / Kindertrainer Bodenkampf		
18:30-19:45	Birgit Herkenhof Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung		Jens Evers Alle Teilnehmer Stockkampf: Koordination, Drill, Entwaffnung		

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN



Gruppe 1	8. - 6. Kyu
Gruppe 2	5. - 1. Kyu
Gruppe 3	Danträger
Alle Teilnehmer	
Kinder / Schüler	

Samstag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
09:30-10:45	Jan Torborg Gruppe 3 von Basics - Bunkai zur SV	Rainer Klönne Gruppe 1 Pratzentraining	Frank Beeking Gruppe 2 Von der Partnerform zur SV, gelerntes auf neue Situationen übertragen		
11:00-12:15	Rainer Klönne / Christian Becker Alle Teilnehmer Bo- Kata (mit 180 cm Bo)		Christoph Blasius Alle Teilnehmer Angewandte Fallschule in Partnerformen		
Mittagspause					
13:45-15:00	Jens Evers Gruppe 2 Gruppe 3 Techniken beschleunigen	Mike Woltering, Rita Wedel Kinder / Schüler	Rainer Klönne / Claudia Mersch Gruppe 2 Gruppe 3 Soundkarate		12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:15	alle Trainer Alle Teilnehmer Lehrgangsrückblick, kurze Trainingsausschnitte				