

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 23.01.25

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

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 3 Angriffe mit dem Stock - Entwaffnung	Thomas Keese Gruppe 1 Aus dem Kihon Ido für Selbstverteidigung lernen	Frank Beeking Gruppe 2 Kata-Bunkai: Gegisai I + II / Sanseru		
Mittagspause					
13:45-15:00	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kata: Suparimpei Teil 1 Einführung in die Kata	Frank Beeking Gruppe 1 Jyu-Ippon-Kumite: von der Grundübung in den halbfreien Kampf	Uwe Pfeiffer Gruppe 2 "Schwäbisches Karate-Do" (einfach, sparsam, effektiv) mit/über Kata Tensho eine Verbesserung /Flexibilität in den Partnerformen erarbeiten		12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:30	Rainer Klönne Gruppe 2 "Ausgehebelt"	Petra Stegemann Gruppe 1 Die 4 kleinen Katas mit Musik	Frank Beeking Gruppe 3 "Fließendes Kämpfen" Kämpfen in Zeitlupe und doch anspruchsvoll.		
Kaffeepause					
17:15-18:30	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Be- und Entschleunigung in der Kata, Optimierung der Wechsel zwischen Go und Ju	Dr. med. Susanne Laumann Alle Teilnehmer / Theorie + Praxiseinheit körperliche Asymmetrien: wie wirken sich unterschiedliche körperl. Voraussetzungen in der Karatepraxis aus? Eigene physische Grenzen finden.	Christoph Blasius Gruppe 1 Gruppe 2 Fallschule: Grundlagen		
18:45-20:00	Jens Evers Alle Teilnehmer Kleine Karate-Olympiade mit Spaßfaktor	Birgit Herkenhof Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung	Rainer Klönne / Mike Woltering Alle Teilnehmer Gegisai II mit Bo (ca. 180 cm Bo)		

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

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

Freitag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
09:15-10:30	Claudia Mersch Gruppe 1 Gruppe 2 Kata: Saifa		Dr. med. Susanne Laumann Gruppe 2 Gruppe 3 Kumite		
10:45-12:00	Jens Evers Gruppe 2 Kumite-Ura Variationen	Rainer Klönne Gruppe 1 Grundsichule mit "Schmackes" Übungen mit Pratzen aus dem Kyu-Prüfungs- Programm	Frank Beeking Gruppe 3 Nagetechniken + Gegenformen Historisches Prüfungsprogramm neu erleben		
Mittagspause					
13:30-14:45	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kata: Suparimpei Teil 2 Akzente setzen, Go und Ju in der Kata	Uwe Pfeifer Gruppe 1 "Schwäbisches Karate-Do" (einfach, sparsam, effektiv) mit / über Kata Sanchin das Kihon verbessern	Thomas Keese Gruppe 2 von der Kata-Bunkai zur Selbst- verteidigung		12:00 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:00-16:15	Thomas Keese Gruppe 3 Der Drill als Lernmethode für die Selbstverteidigung		Prüfer: Frank Beeking Gruppe 1 Gruppe 2 Kyu-Prüfung	Dr. med Christian Köhler Alle Teilnehmer Theorieinheit: Veränder- ungen des Körpers durch und mit Karate	
Kaffeepause					
17:00-18:15	Maria Evers / Jens Evers Gruppe 3 Gruppe 2 SV Eigene Formen finden	Frank Beeking Gruppe 1 von der Grundsichule zu den ersten Grundlagen in der SV	Dr. med. Susanne Laumann Kinder / Schüler / Jugend Einführung ins Wettkampf-Kumite		
18:30-19:45	Petra Stegemann Alle Teilnehmer Die 4 kleinen Katas mit Musik	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 / Jugend	

Samstag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
09:30-10:45	Uwe Pfeifer Gruppe 3 "vergessene " Übungsformen zur Verbesserung der SV / Bunkai (Vielfalt der Techniken, loslassen von eingefahrenen Mustern)	Maria Evers Gruppe 1	Christoph Blasius Gruppe 2 Gruppe 3 Würfe in Partnerformen		
11:00-12:15	Jens Evers Gruppe 3 Haito Uchi / Shuto Uchi	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 1 Gruppe 2 Körpersprache: Selbstbewusstes sicheres Auftreten	Rainer Klönne / Mike Woltering Alle Teilnehmer Gegisai II mit Bo / Bunkai (mit 180 cm Bo)		
Mittagspause					
13:45-15:00	Frank Beeking Gruppe 3 diverse Katas: Bunkai-Mix Anforderungen bei der Dan-Prüfung	Mike Woltering, Rita Wedel Kinder / Schüler	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kata Shisoshin für Einsteiger		12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:15	alle Trainer Alle Teilnehmer Lehrgangsrückblick, kurze Trainingsausschnitte				