

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 21.04.26

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

Donnerstag

Zeit	Halle Berlin	Halle München	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
10:00-10:30	alle Trainer Alle Teilnehmer Begrüßung				
10:45-12:00	Ludwig Binder Gruppe 1 Gruppe 2 Karate Lernen ohne Kata? Kombinationen zum Erlernen von Kampftechniken	Rainer Klöhnne Alle Teilnehmer Aufwärmen mit Musik	Frank Beeking Gruppe 3 Grundschultechniken und ihr Nutzen in der SV		
Mittagspause					
13:45-15:00	Jens Evers Gruppe 2 Sanseru mit Bunkai	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 1 Partnerformen: Distanzüberbrückung. Lerne deine eigene Reichweite kennen.	Ludwig Binder Gruppe 3 Karate Lernen ohne Kata? Kombinationen zum Erlernen von Kampftechniken		12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:30	Frank Beeking Gruppe 3 Erklärung u. Analyse der Kata Sepai	Maria Evers Gruppe 1 Gruppe 2 Mae Geri	Torsten Struwe Alle Teilnehmer Fallschule Karate trifft auf Judo.		
Kaffeepause					
17:15-18:30	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Beschleunigung in der Kata. Bearbeit, Hüfteinsatz	Petra Stegemann Gruppe 1 Basics Grundschule Stände, Atmung, Hüfteinsatz, zurückziehende Hand (Hikite) Birgit Herkenhof Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung	Torsten Struwe Gruppe 2 Nage Waza Techniken. Diverse Formen mit Fallschule und Übergänge zur SV		
18:45-20:00			Claudia Mersch / Rainer Klöhnne Alle Teilnehmer Shiatzu und Sportmassage in Theorie u. Praxis		

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 21.04.26

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

Freitag

Zeit	Halle Berlin	Halle München	Halle Tokio	Jahzimmer	Außenbereich
09:15-10:30	<p>Frank Beeking</p> <p>Gruppe 1</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Erklärung u. Analyse der Kata Saifa</p>		<p>Jens Evers</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Gruppe 3</p> <p>Training für Trainer: Sportliches Aufwärmen mit Spaßfaktor</p>		
10:45-12:00	<p>Jens Evers</p> <p>Gruppe 1</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Kansetsu Geri</p>	<p>Rainer Klönne</p> <p>Alle Teilnehmer</p> <p>Koordinationsübungen im Takt</p>	<p>Brigitte Kipke-Osterbrink</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Gruppe 3</p> <p>Partnerformen: Distanzübungen, Beschleunigung bei unterschiedlichen Distanzen</p>		
Mittagspause					
13:30-14:45	<p>Maria Evers</p> <p>Gruppe 1</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Uchi Techniken</p>	<p>Dr. med Christian Köhler</p> <p>Alle Teilnehmer</p> <p>Theorieinheit: Veränderungen des Körpers durch und mit Karate</p>	<p>Torsten Struwe</p> <p>Gruppe 3</p> <p>Nage Waza Techniken. Diverse Formen mit Fallschule und Übergänge zur SV</p>		
15:00-16:15	<p>Ludwig Binder</p> <p>Gruppe 1</p> <p>Gruppe 2</p> <p>Karate Lernen ohne Kata?</p> <p>Kombinationen zum Erlernen von Kampftechniken</p>	<p>Petra Stegemann</p> <p>Alle Teilnehmer</p> <p>Deeskalation VOR der Konfrontation. Kommunikationsstrategien.</p>	<p>Prüferin: Brigitte Kipke-Osterbrink</p> <p>Kyu-Prüfung</p>		
Kaffeepause					
17:00-18:15	<p>Jens Evers</p> <p>Alle Teilnehmer</p> <p>Hebel u. Entwaffnung mit und ohne Stock</p>	<p>Rita Wedel, Fabian Plegt</p> <p>Kinder / Schüler</p>	<p>Frank Beeking</p> <p>Gruppe 3</p> <p>Hände und Ellenbogen in der SV</p>		
18:30-19:45		<p>Birgit Herkenhof</p> <p>Alle Teilnehmer</p> <p>Yoga, Entspannung</p>	<p>Claudia Mersch / Rainer Klönne</p> <p>Alle Teilnehmer</p> <p>Shiatzu und Sportmassage in Theorie u. Praxis</p>		

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 21.04.26

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

Samstag

Zeit	Halle Berlin	Halle München	Halle Tokio	Jahnzimmer	Außenbereich
09:30-10:45	Rainer Klönne Gruppe 1 Gruppe 2 Rhythmus in der Grundschiule u. in der Kata finden.	Ludwig Binder Gruppe 3 Karate Lernen ohne Kata? Kombinationen zum Erlernen von Kampftechniken	Brigitte Kipke-Osterbrink Alle Teilnehmer Reaktionsspiele für Jung und Alt		
11:00-12:15	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kururunfa für Einsteiger	Frank Beeking Gruppe 2 Kakie "Klebende Hände": Techniken und Strategien zur SV	Torsten Struwe Gruppe 1 Nage Waza Techniken. Diverse Formen mit Fallschule und Übergänge zur SV		
Mittagspause 13:45-15:00	Jens Evers Alle Teilnehmer Hebel u. Entwaffnung mit und ohne Stock	Rainer Klönne Gruppe 1 Gruppe 2 Die vier Elemente	Frank Beeking Gruppe 3 Erklärung u. Analyse der Kata Kururunfa		
15:15-16:15	alle Trainer Alle Teilnehmer Lehrgangsrückblick, kurze Trainingsausschnitte				