

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 23.05.16

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

Donnerstag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Außenbereich
09:45-10:30	alle Trainer Begrüßung Alle Teilnehmer			
10:45-12:00	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kata-Präsentation, allg. Kriterien, Übungsformen	Türk Kiziltoprak Gruppe 1 Kata Saifa	Frank Beeking Gruppe 3 Partnerformen zur SV unter Stress	
Mittagspause				
13:45-15:00	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kata-Präsentation, allg. Kriterien, Übungsformen	Frank Beeking Gruppe 1 Partnerformen in der SV	Rainer Klönne Gruppe 2 Methodische Reihen, isolierte Bewegungen	12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:30	Christoph Blasius Gruppe 3 Die 8 in der SV	Silvio Korte Gruppe 1 Kyusho Jitsu	Frank Beeking Gruppe 2 Partnerformen in der SV	
17:15-18:30	Konrad Scholten Gruppe 2 Partnerformen in der Vorbereitung für Kyu-Prüfungen	Christoph Blasius Gruppe 1 Die 8 in der SV	Silvio Korte Gruppe 3 Kyusho Jitsu	
18:45-19:45	Stefan Vogt Alle Teilnehmer Entspannungsübungen, Shiatzu		Jens Evers, Christopher Löchte Alle Teilnehmer Kondition, Koordination	

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

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

Freitag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Außenbereich
09:15-10:30	Frank Beeking Gruppe 2 Kata Sesan und Bunkai	Jens Evers Gruppe 1	Türk Kiziltoprak Gruppe 3 Kata Kururunfa	
10:45-12:00	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kumite-Ura-Variationen	Frank Beeking Gruppe 1 Kata Gegisai I, II mit Bunkai	Christoph Blasius Gruppe 2 Die 8 in der SV	
Mittagspause				
13:30-14:45	Konrad Scholten Gruppe 1 Partnerformen in der Vorbereitung für Kyu-Prüfungen		Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Reaktionstraining	12:00 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:00-16:15	Silvio Korte Gruppe 2 Kyusho Jitsu	Rainer Klönne Gruppe 1 Methodische Reihen, isolierte Bewegungen	Frank Beeking Gruppe 3 Partnerformen zur SV unter Stress	
17:00-18:15	Konrad Scholten + Kindertrainer Kinder		Christian Becker Gruppe 3 Yakusoku-Kumite	
18:30-19:30	Stefan Vogt Alle Teilnehmer Shiatzu		Jens Evers, Christopher Löchte Alle Teilnehmer Fitnessübungen neu entdecken	

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

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

Samstag

Zeit	Halle Berlin	Halle Sydney	Halle Tokio	Außenbereich
09:30-10:45	Jörg Mieske Gruppe 2 SV mit Kurzstock und offener Hand	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 1 Go-Ju-Übungen für Grundschule und Kata	Frank Beeking Gruppe 3 Kata Shisochin mit Bunkai	
10:55-12:10	Türk Kiziltoprak Gruppe 2 Kata Seenchin	Jens Evers+ Kindertrainer Kindergruppe mit Eltern	Christian Becker Gruppe 1 Yakusoku-Kumite	
Mittagspause				
13:45-15:00	Jörg Mieske Gruppe 3 SV mit Kurzstock und offener Hand		Christian Becker Gruppe 2 Yakusoku-Kumite	12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:10-16:00	Alle Teilnehmer Abschlußtraining			