

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 21.05.19

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	Außenbereich
10:00-10:30	alle Trainer Alle Teilnehmer Begrüßung			
10:45-12:00	Frank Beeking Gruppe 3 Kata-Bunkai in der Dan-Prüfung Sanseru, Sesan, Sepai	Jens Evers Gruppe 1 Dreierkombinationen: Koordinationsübung und SV	Jan Beißner (Jiu-Jitzu) Gruppe 2 Takedowns (wie bringe ich jemanden zu Boden)	
Mittagspause				
13:45-15:00	Reingard Zimmer Gruppe 2 weiches Kakie (klebende Hände) neue Möglichkeiten im Nahkampf		Jan Beißner (Jiu-Jitzu) Gruppe 3 Takedowns (wie bringe ich jemanden zu Boden)	12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:30	Reingard Zimmer Gruppe 3 weiches Kakie (klebende Hände) neue Möglichkeiten im Nahkampf	Rainer Klönne, Mike Woltering Gruppe 1 Die Elemente in der Kata	Frank Beeking Gruppe 2 Von der Lernform zur realistischen SV	
Kaffeepause				
17:15-18:30	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kata: Sanseru	Klaus Mergel Gruppe 1 Gekisai 1 + 2 mit Bunkai	Jan Beißner (Jiu-Jitzu) Gruppe 2 Gruppe 3 Situationstraining (Abwehr aus der Bodenlage u- im Stand)	
18:45-20:00	Lenja Fransbach Alle Teilnehmer Hip-Hop trifft auf Karate Die getanzte Kata		Birgit Herkenhoff Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung	

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	Außenbereich
09:15-10:30	Klaus Mergel Gruppe 2 Körperspannung und Atmung Übungsreihen v. Kihon bis Kumite	Reingard Zimmer Gruppe 1 weiches Kakie (klebende Hände) neue Möglichkeiten im Nahkampf	Frank Beeking Gruppe 3 SV in der Danprüfung SV im Spannungsfeld von Effektivität u. Notwehr	
10:45-12:00	Jens Evers Gruppe 3 Gruppe 2 Dreierkombinationen: Koordinationsübung und SV	Frank Beeking Gruppe 1 Gekisai 1 + 2 mit Bunkai	Rainer Klönne, Mike Woltering Gruppe 3 Gruppe 2 Die Elemente in Kumite Ura, Nage, und Partnerformen	
Mittagspause				
13:30-14:45	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kata: technische Herausforderungen Tricks und/oder nur Übung?		Christoph Blasius Gruppe 2 Gruppe 1 Fallschule, Anwendung u. Sturzprohylaxe	12:00 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:00-16:15	Frank Beeking Gruppe 2 Seenchin mit Bunkai	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 1 Distanzübungen / Pratzen	Christoph Blasius Gruppe 3 " Der Handhebel: praktisch und fies"	
Kaffeepause				
17:00-18:15	Reingard Zimmer Gruppe 2 Gruppe 3 Atmung und Ki im Karate Kata Sanchin	Mike Woltering, Rita Wedel Kinder / Schüler	Christian Becker Gruppe 2 Gruppe 3 Nagevariationen, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen	
18:30-19:45	Lenja Fransbach Alle Teilnehmer Hip-Hop trifft auf Karate Die getanzte Kata	Birgit Herkenhoff Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung	Jens Evers Alle Teilnehmer Poolnudel Training	

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	Außenbereich
09:30-10:45	Klaus Mergel Gruppe 3 Kata-Drill Kururunfa	Christian Becker Gruppe 1 Tritte im Prüfungsprogramm Variationen zur Grundform	Jörg Mieske Gruppe 2 Gruppe 3 SV Stockkampf	
11:00-12:15	Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kata	Frank Beeking Gruppe 1 Die Lernbotschaften in den Kumite-Ura u. Nage- Formen	Christoph Blasius Gruppe 2 Fallschule, SV Bewegung u. Abwehr am Boden	
Mittagspause				
13:45-15:00	Christian Becker Gruppe 2 "Die 4 kleinen Katas" mit Anwendung, abgeleitete Kombinationen	Mike Woltering, Rita Wedel Kinder / Schüler	Jörg Mieske Gruppe 2 Gruppe 3 SV Stockkampf	12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung
15:15-16:15	alle Trainer Alle Teilnehmer Lehrgangsrückblick, kurze Trainingsausschnitte			