

# KARATE-LEHRGANG

## TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 18.05.22

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

### Donnerstag

| Zeit                | Halle Berlin   | Halle Sydney   | Tokio / Mattenhalle   | London  | Außenbereich |
|---------------------|--|--|---|---|--------------|
| 10:00-10:30         | <b>alle Trainer</b><br>Alle Teilnehmer<br>Begrüßung                                    |  |   |   |              |
| 10:45-12:00         | <b>Frank Beeking</b><br>Gruppe 3<br>Kata-Bunkai: Sesan / Chisochin                     | <b>Jens Evers</b><br>Gruppe 1<br>Koordination und Reaktion                             | <b>Christian Becker</b><br>Gruppe 2<br>Kumiteformen   | <b>Marion Böttick</b><br>Alle Teilnehmer<br>Theorieeinheit-Lizenzen<br>Schutz vor sexualisierter Gewalt |              |
| <b>Mittagspause</b> |  |  |   |   |              |
| 13:30-14:45         | <b>Mike Woltering / Rainer Klönne</b><br>Gruppe 2<br>Taikyoku: Übungen, diverse Formen |  | <b>Frank Beeking</b><br>Gruppe 3<br>Partnerformen: Yakusoku-Formen weiterentwickeln, Reaktionsschulung - reagieren statt abspulen |   |              |
| 15:00-16:15         | <b>Brigitte Kipke-Osterbrink</b><br>Gruppe 3<br>Kata: technische Übungen               | <b>Christian Becker</b><br>Gruppe 1<br>Kumiteformen                                    | <b>N.N.</b><br>Gruppe 2   | <b>Marion Böttick</b><br>Alle Teilnehmer<br>Theorieeinheit-Lizenzen<br>Schutz vor sexualisierter Gewalt |              |
| <b>Kaffeepause</b>  |  |  |   |   |              |
| 17:00-18:15         | <b>Türk Kiziltoprak</b><br>Gruppe 3<br>Kata  | <b>Mike Woltering / Rainer Klönne</b><br>Gruppe 1<br>Taikyoku: Übungen, diverse Formen | <b>Jens Evers</b><br>Gruppe 2<br>Koordination und Reaktion  |   |              |
| 18:30-19:45         | <b>Jörg Mieske</b><br>Alle Teilnehmer<br>Stockkampf                                    |  | <b>Birgit Herkenhoff</b><br>Alle Teilnehmer<br>Entspannung, Yoga  |   |              |

# 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                                | Tokio / Mattenhalle   | London   | Außenbereich |
|----------------------|--|---|---|--|--------------|
| 09:15-10:30          | <b>Brigitte Kipke-Osterbrink</b><br>Gruppe 2           | <b>Jens Evers</b><br>Gruppe 1               | <b>Jürgen Kestner</b><br>Gruppe 3   |  |              |
|                      | Kata: technische Übungen<br>Schwerpunkt Standwechsel   | Koordination und Reaktion                   | SV  |  |              |
| 10:45-12:00          | <b>Frank Beeking</b><br>Gruppe 2                       | <b>Christoph Blasius</b><br>Gruppe 1        | <b>Christian Becker</b><br>Gruppe 3   | <b>Claudia Mersch / Rainer Klönne</b><br>Alle Teilnehmer |              |
|                      | Kata Bunkai: Seenchin / Sanseru                        | Einführung in Hebeltechniken                | Kumiteformen  | Theorieeinheit-Lizenzen<br>Mobilisation u. Dehnung       |              |
| 12:15-13:30          | <b>Jörg Mieske</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3             | <b>Mike Woltering</b><br>Gruppe 1           | <b>Jürgen Kestner</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3                                 |  |              |
|                      | Stockkampf   |   | SV  |  |              |
| 13:45-15:00<br>15:00 | <b>Rita Wedel u. Kindertrainer</b><br>Kinder / Schüler |   | <b>Frank Beeking</b><br>Gruppe 3  |  |              |
|                      |  | <b>Festausschuss</b><br>Kinder / Schüler    | Jubiläumseinheit  |  |              |
| 15:15-16:30          | <b>Türk Kiziltoprak</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3        | <b>Birgit Herkenhoff</b><br>Alle Teilnehmer | <b>Christoph Blasius</b><br>Alle Teilnehmer                                   |  |              |
|                      | Kata   | Entspannung, Yoga                           | Fallschule, Grundlagen und<br>Anwendung in der Nage                           |  |              |
| Kaffeepause          |  |   |   |  |              |
| 17:00-19:00          |  |   | <b>voraussichtlich Tennishalle</b><br><b>Festausschuss</b><br>Alle Teilnehmer |  |              |
|                      |  |   | Festakt<br>50 Jahre Karate im TV Jahn Rheine<br>Feier, Essen                  |  |              |

# 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  | Tokio / Mattenhalle  | London   | Außenbereich |
|--------------|--|---|--|--|--------------|
| 09:30-10:45  | <b>Brigitte Kipke-Osterbrink</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3<br>Kata: technische Übungen               | <b>Christian Becker</b><br>Gruppe 1<br>Kumiteformen   | <b>Jens Evers</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3<br>Poolnudeltraining |  |              |
| 11:00-12:15  | <b>Türk Kiziltoprak</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3<br>Kata  | <b>Frank Beeking</b><br>Gruppe 1<br>Kihon-Ido am Partner, Kihon-Ippon<br>Die Sonne geht auf, die Sonne geht unter | <b>Jürgen Kestner</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3<br>SV            | <b>Claudia Mersch / Rainer Klönne</b><br>Alle Teilnehmer<br>Theorieeinheit-Lizenzen<br>Mobilisation u. Dehnung |              |
| Mittagspause |  |   |  |  |              |
| 13:45-15:00  | <b>Mike Woltering / Rainer Klönne</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3<br>Taikyoku: Übungen, diverse Formen | <b>Kindertrainer</b><br>Kinder / Schüler  | <b>Jürgen Kestner</b><br>Gruppe 2<br>Gruppe 3<br>SV            |  |              |
| 15:15-16:15  | <b>alle Trainer</b><br>Alle Teilnehmer<br>Lehrgangsrückblick,<br>kurze Trainingsausschnitte        |   |  |  |              |