

KARATE-LEHRGANG

TRAININGS- UND HALLENPLAN

Stand 18.04.24

| | |
|------------------|-------------|
| 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 | Jahnzimmer | Außenbereich |
|--------------|--|---|---|---|---|
| 10:00-10:30 | alle Trainer Alle Teilnehmer Begrüßung | | | | |
| 10:45-12:00 | Jens Evers Gruppe 2 Kumite-Ura Variationen | Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 1 Gekisai I und II Go und Ju in der Kata | Frank Beeking Gruppe 3 Sepai Kata Bunkai | | |
| Mittagspause | | | | | |
| 13:45-15:00 | Jens Evers Gruppe 3 Haito Uchi und Shuto Uchi | | Christoph Blasius Gruppe 1 Gruppe 2 Fallschule: Grundlagen | | 12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung |
| 15:15-16:30 | Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kata Seenchin für Einsteiger | Petra Stegemann Gruppe 1 Die 4 kleinen Katas | Jan Torborg Gruppe 3 Modern Arnis und Messerabwehr (mit Rattansticks) | Claudia Mersch / Rainer Klönne Theorieeinheit-Lizenzen Kinesiotaping: Tapen beim Sport. Möglichkeiten und Wirkungen mit praktischen Übungen | |
| Kaffeepause | | | | | |
| 17:15-18:30 | Frank Beeking Gruppe 3 Von der Partnerform zur SV, gelerntes auf neue Situationen übertragen | Christoph Blasius Gruppe 1 Hebeltechniken u. Befreiung | Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 2 Kumiteformen: "Ritsche-Ratsche" | | |
| 18:45-20:00 | Birgit Herkenhof Alle Teilnehmer Yoga, Entspannung | | Jan Torborg Alle Teilnehmer Kurzstock Basics | | |

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 | Jahnzimmer | Außenbereich |
|--------------|---|---|---|---|---|
| 09:15-10:30 | Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Gruppe 2 Kata Shisoshin für Einsteiger | Frank Beeking Gruppe 1 Gekisai I Bunkai | Maria Evers / Jens Evers Gruppe 3 Gruppe 2 SV Eigene Formen finden | | |
| 10:45-12:00 | Frank Beeking Gruppe 3 Shisoshin Kata Bunkai | | Jens Evers Gruppe 2 Gruppe 1 SV für Anfänger (Halten u. Fassen) | | |
| Mittagspause | | | | | |
| 13:30-14:45 | Claudia Mersch / Rainer Klönne Gruppe 1 Sound-Karate | | Jan Torborg Gruppe 3 Gruppe 2 Bodenkampf | | 12:00 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung |
| 15:00-16:15 | Frank Beeking Gruppe 2 Partnerformen | Maria Evers Gruppe 1 Kumite für Einsteiger | Brigitte Kipke-Osterbrink Gruppe 3 Kumite-Ura Variationen | Christian Köhler Theorieeinheit-Lizenzen Gesundheitliche Gefahren im Kampfsport- Typische Verletzungen u. Beschwerden. Verletzungen im Training vermeiden | |
| Kaffeepause | | | | | |
| 17:00-18:15 | Rainer Klönne / Christian Becker Alle Teilnehmer Bo- Kata (mit 180 cm Bo) | | Jan Torborg Kinder / Schüler / Kindertrainer Bodenkampf | | |
| 18:30-19:45 | 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 | |

Samstag

| Zeit | Halle Berlin | Halle Sydney | Halle Tokio | Jahnzimmer | Außenbereich |
|--------------|---|---|---|------------|---|
| 09:30-10:45 | Jan Torborg Gruppe 3 von Basics - Bunkai zur SV | Rainer Klönne Gruppe 1 Pratzentraining | Frank Beeking Gruppe 2 Von der Partnerform zur SV, gelerntes auf neue Situationen übertragen | | |
| 11:00-12:15 | Rainer Klönne / Christian Becker Alle Teilnehmer Bo- Kata (mit 180 cm Bo) | | Christoph Blasius Alle Teilnehmer Angewandte Fallschule in Partnerformen | | |
| Mittagspause | | | | | |
| 13:45-15:00 | Jens Evers Gruppe 2 Gruppe 3 Techniken beschleunigen | Mike Woltering, Rita Wedel Kinder / Schüler | Rainer Klönne / Claudia Mersch Gruppe 2 Gruppe 3 Soundkarate | | 12:15 bis 14:30 Bogenschießen Alle Teilnehmer nach Anmeldung |
| 15:15-16:15 | alle Trainer Alle Teilnehmer Lehrgangsrückblick, kurze Trainingsausschnitte | | | | |