

TAG	UHRZEIT	WORKSHOP 1	WORKSHOP 2	WORKSHOP 3	WORKSHOP 4	WORKSHOP KINDER	SCHNUPPERKURS
Freitag	18:00 - 18:45 Uhr	E 1 Ort: Sporthalle 1 Eröffnungstraining "Kaeshi Ippon Kumite" Die „vergessene Form“ Timing und Reaktion auf Angriffe & Kontertechniken <i>Trainer: Tobias Prüfert</i>				E 2 Ort: Sporthalle 2 Eröffnungstraining Kids Übungen zum Start in den Freikampf <i>Trainer: Stephan Walsleben</i>	
	19:00 - 19:45 Uhr	W 1 A Ort: Sporthalle 1 Kata JKA-Standards in ausgewählten Katas <i>Trainer: Davor Vranjes</i>	W 2 A Ort: Gymnastikraum 3 Kata „Tekki Nidan“ Anwendung <i>Trainer: Anika Lapp</i>	W 3 A Ort: Sporthalle 1 Freikampf Tipps/ Hilfestellungen für Breitensportler <i>Trainer: Emanuele Bisceglie</i>	W 4 A Ort: Sporthalle 2 Athletiktraining Für Wettkämpfer <i>Trainer: Markus Stüdel</i>	W A Kids Ort: Sporthalle 2 Selbstvertrauen, Beweglichkeit, Koordination <i>Trainer: Giovanni Macchitella</i>	
Sams- tag	10:00 - 10:45 Uhr	W 1 B Ort: Sporthalle 2 Freikampf Reaktionstraining für Wettkämpfer <i>Trainer: Pascal Senn</i>	W 2 B Ort: Sporthalle 1 Kata "Heian Yondan" Anwendung: Karatetechniken aus unterschiedlichen Ansichten <i>Trainer: Andreas Klein</i>	W 3 B Ort: Sporthalle 1 Selbstverteidigung Überleitung - Kihon Ippon Kumite zur SV <i>Trainer: Stephan Walsleben</i>	W 4 B Ort: Gymnastikraum 3 Frauen Selbstverteidigung Anhand von Karatetechniken <i>Trainer: Anika Lapp</i>	W B Kids Ort: Sporthalle 2 "Kihon for kids" <i>Trainer: Emanuele Bisceglie</i>	S B Ort: Gymnastikraum 2 Taiko japanisches Trommeln <i>Trainer: Kathrin & Sven vom HKC</i>
	11:00 - 11:45 Uhr	W 1 C Ort: Sporthalle 2 Karate/ Judo Schnittpunkte der Kampfkünste <i>Trainer: Giovanni Macchitella</i>	W 2 C Ort: Sporthalle 2 Kata "Bassai Dai/ Jion" JKA Prinzipien anhand ausgewählter Sentei Katas <i>Trainer: Tobias Prüfert</i>	W 3 C Ort: Sporthalle 1 "Karate Movement Pattern" Übungen für weniger Verletzungen und mehr Leistung <i>Trainer: Markus Stüdel</i>	W 4 C Ort: Gymnastikraum 3 Kata "Heian Shodan" und "Heian Nidan" Anwendung <i>Trainer: Pascal Senn</i>	W C Kids Ort: Sporthalle 1 "Kihon-Ippon-Kumite" effizientes Ausweichen und Kontern <i>Trainer: Davor Vranjes</i>	S C Ort: Gymnastikraum 2 Zumba® / KaAeBo KaAeBo = Mischung aus Karate, Aerobic & Boxen <i>Trainer: Susi & Bianca vom HKC</i>
	12:45 - 13:30 Uhr	W 1 D Ort: Sporthalle 1 Kata "Kanku Sho" Anwendung: Karatetechniken aus unterschiedlichen Ansichten <i>Trainer: Andreas Klein</i>	W 2 D Ort: Sporthalle 2 Freikampf Arbeiten mit Kontern im "Jiyu Kumite" <i>Trainer: Stephan Walsleben</i>	W 3 D Ort: Sporthalle 1 Kihon "mal anders" Footwork, Sabaki, Suri Ahsi, etc. <i>Trainer: Emanuele Bisceglie</i>	W 4 D Ort: Gymnastikraum 3 Kata "Jitte" Details, Hintergründe und Anwendungen <i>Trainer: Tobias Prüfert</i>	W D Kids Ort: Sporthalle 2 Karate-Selbstbehauptung für Kids <i>Trainer: Anika Lapp</i>	S D Ort: Gymnastikraum 2 Tai Chi <i>Trainer: Martin vom HKC</i>
	13:45 - 14:30 Uhr	W 1 E Ort: Sporthalle 2 Freikampf Randori -Tipps und unterschiedliche Trainingsformen <i>Trainer: Pascal Senn</i>	W 2 E Ort: Sporthalle 1 Kata "Gankaku" Erlernen des Ablaufs und Schwerpunkte <i>Trainer: Davor Vranjes</i>	W 3 E Ort: Sporthalle 1 verschiedene "Heian" Katas Anwendung <i>Trainer: Giovanni Macchitella</i>	W 4 E Ort: Gymnastikraum 3 Freikampf „Herausziehen“ des Partners als Angriffsvorbereitung <i>Trainer: Stephan Walsleben</i>	W E Kids Ort: Sporthalle 2 "KaraLetics for Kids" motorische Grundlagen <i>Trainer: Markus Stüdel</i>	S E Ort: Gymnastikraum 2 Taiko japanisches Trommeln <i>Trainer: Kathrin & Sven vom HKC</i>
	14:45 - 15:30 Uhr	W 1 F Ort: Gymnastikraum 3 Kata "Gankaku" Anwendung <i>Trainer: Andreas Klein</i>	W 2 F Ort: Sporthalle 1 Fussfegen "Ashi Barai" in verschiedenen Ausführungen <i>Trainer: Giovanni Macchitella</i>	W 3 F Ort: Sporthalle 2 Freikampf Tipps/ Hilfestellungen für Wettkämpfer im "Jiyu Kumite" <i>Trainer: Emanuele Bisceglie</i>	W 4 F Ort: Sporthalle 1 Frauen Selbstverteidigung Anhand von Karatetechniken <i>Trainer: Anika Lapp</i>	W F Kids Ort: Sporthalle 2 Kata "Heian Sandan" Anwendung <i>Trainer: Pascal Senn</i>	S F Ort: Gymnastikraum 2 Satyananda Yoga <i>Trainer: Franzi vom HKC</i>
		16:00 - 18:30 Uhr	JKA Team-Cup Ort: Sporthalle 1			ab 18:30 Uhr Lehrgangsfeier auf dem Hof der Mittellandhalle	
Sonn- tag	09:00 - 09:30 Uhr	E 3 Ort: Sporthalle 2 funktionelles Erwärmen für Wettkämpfer <i>Trainer: Markus Stüdel</i>	E 4 Ort: Sporthalle 1 funktionelles Erwärmen für Trainer und Breitensportler <i>Trainer: Tobias Prüfert</i>			E 5 Ort: Sporthalle 2 spielerisches Erwärmen für Kids <i>Trainer: Andreas Klein</i>	
	09:45 - 10:30 Uhr	W 1 G Ort: Sporthalle 1 Karate-Stände korrekte Ausführung, Tipps und Hilfestellungen <i>Trainer: Davor Vranjes</i>	W 2 G Ort: Sporthalle 1 "Oi komi gyaku tsuki" "der überlaufene gyaku tsuki" - Hilfestellung und Tipps zur Ausführung <i>Trainer: Giovanni Macchitella</i>	W 3 G Ort: Sporthalle 2 Selbstverteidigung Messerabwehr im Nahbereich <i>Trainer: Anika Lapp</i>	W 4 G Ort: Gymnastikraum 3 "Ground use" den Boden im Karate nutzen <i>Trainer: Markus Stüdel</i>	W G Kids Ort: Sporthalle 2 Kids-Kata Training Koordination, Haltung und Körperspannung <i>Trainer: Tobias Prüfert</i>	S G Ort: Gymnastikraum 2 Tai Chi <i>Trainer: Martin vom HKC</i>
	10:45 - 11:30 Uhr	W 1 H Ort: Sporthalle 1 Kata JKA-Standards in ausgewählten Katas <i>Trainer: Emanuele Bisceglie</i>	W 2 H Ort: Sporthalle 1 Kata "Heian Godan" Anwendung <i>Trainer: Pascal Senn</i>	W 3 H Ort: Sporthalle 2 Selbstverteidigung Kihon als Basis für die SV <i>Trainer: Andreas Klein</i>	W 4 H Ort: Gymnastikraum 3 "Jiyu Ippon Kumite" Tipps und Hilfestellungen im Halfreikampf <i>Trainer: Davor Vranjes</i>	W H Kids Ort: Sporthalle 2 "Sanbon-Kumite" das Dreischritt-Kumite für Kinder <i>Trainer: Stephan Walsleben</i>	S H Ort: Gymnastikraum 2 Satyananda Yoga <i>Trainer: Franzi vom HKC</i>