

GEROLSTEIN - KARATE ERLEBNIS WOCHENENDE / PROGRAMM 2019

SPORTHALLE

SCHULE

JUGENDHERBERGE /
AUSSENANLAGE

RAUM 1 - FUNAKOSHI
(CAFETERIA)

RAUM 2 - MIYAGI

TAG / UHRZEIT	HALLE 1 (KLEINE MATTE)	HALLE 2 (GROSSE MATTE)	HALLE 3	JUGENDHERBERGE / AUSSENANLAGE	RAUM 1 - FUNAKOSHI (CAFETERIA)	RAUM 2 - MIYAGI	
FREITAG, 13.09.'19	17:00 - 18:00 ANREISE & ZIMMERBELEGUNG						
	18:00 - 18:45 ABENDESSEN & BEGRÜSSUNG Hans & Sonja						
	19:00 - 19:10 Begrüßung & Foto Hans & Christian						
	19:10 - 19:25 gemeinsames Bewegen Sonja						
	19:30 - 20:30	Karate-SV-Grundlagen 1. Thema Passiver Block für Erwachsene incl. Nichtkampfsportler Carsten & Angelo	Kata Effektiv Bunkai System Christian & Martin	Kata Spezial - Heian Nidan mit Waffen (Alles ist eine Waffe) Klaus			Kids 1 Spielerisches Kämpfen Sonja & Sven
	ab 21:00	Geselligkeit / Stockbrot am Lagerfeuer			Drogen- & Gewaltprävention JHB Raum Sensei Hans		
	22:00	Nachtwanderung (Anmeldung bei Susi)					

TAG / UHRZEIT	HALLE 1 (KLEINE MATTE)	HALLE 2 (GROSSE MATTE)	HALLE 3	JUGENDHERBERGE / AUSSENANLAGE	RAUM 1 - FUNAKOSHI (CAFETERIA)	RAUM 2 - MIYAGI	
SAMSTAG, 14.09.'19	08:00 - 08:45 FRÜHSTÜCK						
	09:00 - 09:10 Begrüßung & Foto Hans & Christian alle						
	09:15 - 10:30	Kids 2 KaratePraxis4Kids Daniel & Christian	Ausweichhalle: Waffentraining - Die Ergänzung zum Karate Klaus, Peter & Sven	Karate-SV-Grundlagen 2. Thema Kämpfen in enger Umgebung/Hindernissen für Erw. inkl. Nichtkampfsportler Ludwig & Carsten	Kata - Kanku Dai Ulrich	Prüfungsvorbereitung Kyu & Dan Hans & Angelo	Waffentraining - Die Ergänzung zum Karate Außenanlage-nach Wetterlage Halle 1 Klaus, Peter & Sven
	10:45 - 11:45	Kids 3 Pratzentraining Ludwig & Daniel	Duo Top Fit Carsten	Karate-SV-Fortgeschritten 1. Thema Passiver Block mit Konter Peter	Kata Spezial Vorläufer-/ alte Kata-Form Achim		Notwehrrecht und Nothilfe (Unterschiede) Definition anhand Fallbeispiele zu „gegenwärtige Gewalt“ Hans
	12:00 - 13:30	MITTAGESSEN & PAUSE					
	PRÜFUNGEN	ab 13:45 Uhr : Dan-Prüfung (Raum Senpai) Prüfer: Christian & Hans ab 13:45 Uhr: Kyu-Prüfung (Raum Kohai) Prüfer: Angelo & Martin Die Prüfungen finden in der Halle am Schwimmbad statt. Aufwärmen / Aufenthalt Dan-Prüflinge Raum Kohai.					
	13:45 - 15:00	Kyusho Jitsu Achim	Karate-SV-Fortgeschritten 2. Thema Kämpfen in enger Umgebung/Hindernissen Jürgen	Kihon - Aber mit Leben! Jürgen			Kids 4 Kreativ-Workshop Susi Sonjas Tabata Musik Fitness 13:45 - 14:30 Uhr Sonja
	15:15 - 16:45	Kyusho Jitsu Achim	Karate-SV-Grundlagen 3. Thema Schlagschulung, offene/geschlossene Hände, Schnellkraft, Boxtechnik, Ganzkörperbewegung für Erw. inkl. Nichtkampfsportler Peter & Klaus	Kids 5 Kata Ulrich & Sonja	Ten Kyo Ryu Ludwig		Erfahrungsaustausch & Tipps „Freies Kämpfen in der SV“ Auch für Nicht-Trainer Moderator Jürgen & Daniel
	17:00 - 18:25	Karate-SV- Fortgeschrittene 3. Thema Schlagschulung Klaus	Ausweichhalle: Waffentraining - Die Ergänzung zum Karate Peter & Sven	Kata Bunkai - Kanku Dai Achim	Kata - Tekki Nidan Ulrich	Waffentraining - Die Ergänzung zum Karate Außenanlage-nach Wetterlage Halle 1 Peter & Sven	Kids 6 Kreativ-Workshop Susi Tanzen 17:00 - 18:00 Uhr Daniel
	18:30 - 19:30	Freies (SV-) Kämpfen Jürgen	Faszientraining Muskelentspannung (auch mit Backroll) Carsten				
ab 19:30	GRILLEN, FEIERN UND QUASSELN						

TAG / UHRZEIT	HALLE 1 (KLEINE MATTE)	HALLE 2 (GROSSE MATTE)	HALLE 3	JUGENDHERBERGE / AUSSENANLAGE	RAUM 1 - FUNAKOSHI (CAFETERIA)	RAUM 2 - MIYAGI	
SONNTAG, 15.09.'19	08:00 - 08:45 FRÜHSTÜCK						
	Kids 7 - Fitnessparcour Susi	Kata - Tekki Sandan Ulrich & Klaus		Grosser SV-Parcours in der gesamten Turnhalle. Bequeme Kleidung und Schutzausrüstung empfohlen. Alle können, keiner muss (Teilnehmer trainieren zuvor bei Kata mit). Leitung Carsten			
		Kata Bunkai - Tekki Sandan Ulrich & Klaus					
	11:30 - 11:50	Parcours Erfahrungsaustausch & Abschluss Lehrgangswochenende mit allen Hans, Carsten & Christian					
	12:00 - 13:00	MITTAGESSEN					
ab 13:00	LEHRGANGSENDE UND ABREISE DER TEILNEHMER						