

Shotokan-Lehrgang in Ilmenau

mit

Bernd Hartlieb 5. Dan

(DKV-Karatelehrer)

Datum: 12./13.05.2012

Ort: Campus-Sporthalle Ilmenau
Ehrenbergstraße 51, 98693 Ilmenau

Trainingszeiten: **Samstag** *Wie trainiert man Kumite?!*
10:00 - 11:00 *Gohon / Sanbon Kumite*
11:15 - 12:15 *Kihon-Ippon / Kaeshi-Ippon Kumite*

14:00 - 15:00 *Jiyu-Ippon / Happo Kumite*
15:15 - 16:15 *Okuri-Ippon / Jiyu Kumite*

ab 16:30 *Kyu-Prüfungen*

Sonntag

10:00 - 11:00 *Wie trainiert man Kihon?!*
optimaler Beschleunigungsweg, Anfangskraft, Koordination von Einzelimpulsen, Gegenwirkung und Impulserhaltung

11:15 - 12:15 *Wie trainiert man Kata?!*
Schrittdiagramm, Aufmerksamkeit, Rhythmus, Ausdruck, Varianten

Kosten: *Lehrgang: 15 Euro (Samstag 10 Euro, Sonntag 5 Euro)*
Duschmarken: je 50 Cent

Verpflegung: *Getränke (Wasser, Schorle, Tee ...) gibt es kostenlos. Für Essen muss eigenständig gesorgt werden.*

Veranstalter: *SV TU Ilmenau e.V. - Sektion Karate*

Kontakt: *Michael Rink 03677 / 69 27 86*
michael.rink@tu-ilmenau.de

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.