



Uni Karate Dojo
Stuttgart e.V.

1. Stuttgarter Kumite Tag

Erlernen, Verbessern & Lehren

06. Dezember 2008

Hans Ruff, 6. Dan, KVBW Kampfrichter-Referent

Köksal Cakir, 3. Dan, KVBW Landesstützpunkttrainer und World Games Sieger

Viktor Löwenstein, 2. Dan, mehrfacher Deutscher Meister und 5. Platz EM 2005

Lehrgangsort Sporthalle Allmandring auf dem Unigelände Stuttgart-Vaihingen
Allmandring 28, 70569 Stuttgart

Ausrichter Uni Karate Dojo Stuttgart e.V.

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
11:00 - 11:15	Aufwärmen		
11:15 - 12:15	Taisabaki Hans: <i>Erlernen</i>	Aufbau eines Angriffs Köksal: <i>Lehren</i>	Bewegungsmuster Viktor: <i>Erlernen und Lehren</i>
12:15 - 12:30	Ab/Aufwärmen		
12:30 - 13:30	Direkter/Indirekter Konter Hans: <i>Lehren</i>	Wurf – und Fegeformen Angriff Köksal: <i>Verbessern</i>	Fußtechniken Viktor: <i>Erlernen und Lehren</i>
13:30 - 14:30	Mittagspause		Kyu Prüfungen
14:30 - 14:45	Aufwärmen		
14:45 - 15:45	Distanzübungen Hans: <i>Verbessern</i>	Situationstraining Köksal: <i>Lehren</i>	Armtechniken Viktor: <i>Erlernen und Lehren</i>
15:45 - 16:00	Ab/Aufwärmen		
16:00 - 17:00	Taktik Hans: <i>Lehren</i>	Wurf- und Fegeformen Kontern Köksal: <i>Verbessern</i>	Kombination/ Technikkette Viktor: <i>Erlernen und Lehren</i>

Erlernen:
Verbessern:
Lehren:

Anfängerniveau
Fortgeschrittenes Niveau
Einheit mit Schwerpunkt auf der Methodik; Einheit für Trainer

Prüfung Im Rahmen des Lehrgangs finden Kyu-Prüfungen (Shotokan/Stiloffen) statt.
Urkunden und Marken sind vorhanden (12 EUR)
Anmeldung zur Prüfung bei Yvonne Grewin (Yvonne.Grewin@ukd-stuttgart.de).

Lehrgangsgebühr ab 16 Jahren: 20 €; bis 16 Jahren: 12 €.

Bewirtung Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Info <http://www.ukd-stuttgart.de>, Yvonne.Grewin@ukd-stuttgart.de

Haftung Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.