



Uni Karate Dojo  
Stuttgart e.V.

## 2. Stuttgarter Kumite Tag

Erlernen, Verbessern & Lehren

Samstag, 7. November 2009

**Hans Ruff**, 6. Dan, KVBW-Kampfrichterreferent und Landesstützpunkttrainer

**Köksal Cakir**, 3. Dan, Bundes- & Landesstützpunkttrainer und World Games Sieger

**Frank Reuter**, 2. Dan, mehrfacher Deutscher Meister

**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
10:30 - 10:45	Aufwärmen		
10:45 - 11:45	<b>Angriffstechniken</b> Hans: <i>Erlernen</i>	<b>Kontertechniken</b> Köksal: <i>Erlernen</i>	<b>Kampfdistanzen</b> Frank: <i>Erlernen</i>
11:45 - 12:30	Pause		
12:30 - 12:45	Aufwärmen		
12:45 - 13:45	<b>Kontertechniken</b> Hans: <i>Verbessern</i>	<b>Angriffstechniken</b> Köksal: <i>Verbessern</i>	<b>Beintechniken</b> Frank: <i>Erlernen</i>
13:45 - 14:30	Pause		
14:30 - 14:45	Aufwärmen		
14:45 - 15:45	<b>Kampfstrategien</b> Hans: <i>Erlernen &amp; Lehren</i>	<b>Kampfführung</b> Köksal: <i>Lehren</i>	<b>Überlaufene Techniken</b> Frank: <i>Verbessern</i>
15:45 - 16:00	Pause		
16:00 - 17:00	<b>Technik- und (Wett-)Kampfanalyse</b> Hans, Köksal und Frank: <i>Lehren</i>		

**Erlernen:** Anfängerniveau

**Verbessern:** Fortgeschrittenes Niveau

**Lehren:** Einheit mit Schwerpunkt auf dem Methodischen; Einheit für Trainer, die Techniken vermitteln

**Kader** Kaderathleten mit Einladung des KVBW haben freien Eintritt!

**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](mailto:Yvonne.Grewin@ukd-stuttgart.de)

**Haftung** Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.