



Uni Karate Dojo
Stuttgart e.V.

3. Stuttgarter Kumite Tag

Erlernen, Verbessern & Lehren

Samstag, 13. November 2010

BT Thomas Nitschmann, 5. Dan

Kora Knühmann, 4. Dan, 3-fache Weltmeisterin

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	Angriffstechniken X/Fuss Thomas <i>Verbessern</i>		Angriffstechniken Faust/X Kora <i>Erlernen</i>
12:15 - 12:30	Pause		
12:30 - 13:30	Indirekter Konter Kora <i>Erlernen</i>		Wurf & Fegetechniken Thomas <i>Verbessern</i>
13:30 - 14:30	Mittagspause		
14:30 - 14:45	Aufwärmen		
14:45 - 15:45	Distanztraining, Bewegungslehre Thomas <i>Verbessern</i>		Direkter Konter Kora <i>Erlernen</i>
15:45 - 16:00	Pause		
16:00 - 17:00	Unterschiede im Wettkampftraining für Frauen und Männer Kora & Thomas <i>Lehren</i>		

Erlernen: Anfängerniveau

Verbessern: Fortgeschrittenes Niveau

Lehren: Einheit mit Schwerpunkt auf dem Methodischen; Einheit für Trainer

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.