

DAN - Vorbereitungstraining

11. Oktober / 13. Dezember 2015

Lange stand die Idee im Raum, man müsste mal gemeinschaftlich mit mehreren Vereinen ein Oberstufentraining durchführen, bei dem ausschließlich die gezielte Vorbereitung auf Dan-Prüfungen im Vordergrund steht.

Ziel soll es sein, zum einen gestandenen Dan-Trägern aber auch Braungurten die Möglichkeit einer langfristigen Dan-Prüfungsvorbereitung zu bieten, kommt doch in ihren jeweiligen Vereinen aufgrund der Trainertätigkeit das eigene Training oft zu kurz.

Zum anderen soll der Oberstufe die Alternative eines regionalen Oberstufentrainings unter Ausschluss der Unter- und Mittelstufe geboten werden, für die sich im eigenen Verein oft nicht genügend Beteiligte finden lassen.

Ebenso attraktiv ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Oberstufenkarateka, die aus verschiedenen Vereinen stammend unterschiedliche Blickwinkel auf allseits bekannte Problemstellungen mitbringen, um dann mit neuen Eindrücken wieder motiviert ins heimatliche Dojo zurückzukehren.

Dauer	14.00 – 18.00 Uhr	an den jeweiligen Sonntagen
11.10.15	14.00 – 15.15 Uhr	Grundlagen Spannung, Atmung,
in Dabendorf		Kraftentwicklung
bei Ron	15.25 – 16.40 Uhr	Kihon zum 1. und 2. Dan
	16.50 – 18.00 Uhr	Kata + Kumite
13.12.15	14.00 – 15.15 Uhr	Kihon + Grundlagen Jiyu Ippon Kumite
in Dabendorf	15.25 – 16.40 Uhr	Jiyu ippon Kumite, Jiyu Kumite,
bei Stanley		Pratzen training
	16.50 – 18.00 Uhr	Kata

Trainerteam: Elke Kuntsch 4.DAN (Bestensee), Stanley Schulze 4.DAN (Eisenhüttenstadt), Ron Wolff 3.DAN (Dabendorf), Frank Isselborg 2.DAN (Brück).

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!