

Lehrgang des BKB - Bezirk Mittelfranken

2. Mittelfrankentag

am 10. Oktober 2020 in Hersbruck



Referenten: Alwin Böhm Andreas Weiß Anita Marosán Christian Conrad Daniel Gries Dennis Schnauder Joachim Merkl Johannes Zimmermann Maria Weiß Reiner Thiemel Sylvia Liedel-Illenberg Thomas Knöbl	Wettkampfkumite Bodenkampf, Selbstverteidigung in Theorie und Praxis Kata Bunkai Heian Godan und Tekki Shodan Kampfrichterlehrgang für DAN-Anwärter Wettkampfkumite Kobudo Bo-Kata „Tenryu no Kun“ (Grundtechniken und Ablauf) Flow-Drills, Bodenkampf, Low-Kick, Ellenbogenschläge/-stöße Wettkampfkumite in Theorie und Praxis Kata Qi-Gong, Tai Chi Kumite, Wado-Ryu-Karate
--	---

Zeiten:	Halle 1	Halle 2 A	Halle 2 B	Halle 3 A	Halle 3 B
09:00 – 09:45		Qi Gong/Tai Chi Sylvia / Andreas			
10:00 - 11:00	Kata/Kumite Kinder/ Schüler nur Kader Anita u. Dennis	Kumite Maria und Thomas	Bunkai Heian Godan Conni	Grundtechniken „Tenryu no Kun“ Joachim	Selbstverteidigung Andreas
11:15 - 12:15	Kata/Kumite Kinder/ Schüler nur Kader Anita u. Maria	Kata Unterstufe Reiner	Wado-Ryu Karate Thomas	Drills Bodenkampf Johannes	Kumite Alwin
12:30 - 13:30	Bunkai Tekki Shodan Conni	Kumite Alwin		Ablauf „Tenryu no Kun“ Joachim	Bodenkampf Andreas
13:45 - 14:45	Low-Kick & Ellenbogen Johannes	Kata Oberstufe Reiner		Kampfrichterlehrgang für DAN-Anwärter – Praxis Daniel	

Anmeldung: Eine Anmeldung ist **zwingend** per E-Mail notwendig! Adresse: corona@karate-mittelfranken.de
 Bitte meldet Euch mit folgenden Daten an:
Nachname, Vorname, Telefonnummer, gewünschte Trainingseinheiten

Ort: Dreifachturnhalle Hersbruck, Happurger Str. 11, 91217 Hersbruck

Ausrichter: Karate Centrum Hersbruck e.V., Andreas Weiß, 0151/25275432, weiss.andreas@karate-mittelfranken.de

Veranstalter: BKB e.V. Bezirk Mittelfranken

Kobudo: Wenn möglich, bringt bitte einen Bo (Länge ca. 180 cm) oder einfach einen Besenstiel aus Holz mit. Einige Bo zum Ausleihen sind vorhanden.

Übungsleiter: Der Lehrgang wird mit 5 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von Trainerlizenzen des BKB e. V. anerkannt.

Gebühr: 10 € Die Teilnahme ist erst ab 14 Jahren möglich (ausgenommen ist der Kinder- und Schüler-Kader)

Aufnahmen: Es werden Fotos für die Medien des BKB gemacht, bitte widerspricht falls gewünscht.

Corona: Aufgrund der momentanen Situation können nur Getränke in geschlossenen Flaschen erworben werden. Es wird keinen Essensverkauf geben, bitte verpflegt Euch selbst – DANKE!

Aufgrund der Kontaktregelung muss während des ganzen Lehrgangs mit nur einem festen Partner trainiert werden. Von einem Partnerwechsel ist abzusehen.

Die Umkleiden und Duschen können leider nicht genutzt werden. Kommt bitte schon umgezogen im Karate-Gi oder nutzt normale Trainings- bzw. Sportkleidung und denkt an die Mund-Nase-Bedeckung!

Kampfrichterlehrgang / Dan-Anwärter: 10:00 bis 13:30 Uhr Theorie – findet in einem separatem Raum statt
 13:45 bis 14:45 Uhr Praxis
 Gebühr 10 €

Euer Bezirk Mittelfranken

