

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

