



SGRKR Trainingswochenende 24.-26.8.2018 PROGRAMM



Datum	Uhrzeit	Ort	Trainer	Thema	Teilnehmer
FR, 24.8.	20:00 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant „Il Gusto“				
SA, 25.8.	Ab 7:00 Uhr individuelles (gemeinsames) Morgenessen im Restaurant „Panorama“				
	09.00-09.15	Fitnessraum	Marc	Begrüssung, Einleitung	Alle
	09.15-10.30	Fitnessraum	Sandro	Karate-spezifisches Warm-up mit Tai-Chi Physiologie der menschlichen Kraftübertragung – Prinzipien Karate	Alle
	10.30-12.00	Fitnessraum	Marc	Danprüfungsvorbereitung	Kandidaten 2018/19
			Michael	Spieleisches Kumite	Karatekas
	12:00 – 14:00 Uhr individuelles (gemeinsames) Mittagessen				
	14.00-14.15	Fitnessraum	Sandro	Karate-spezifisches Warm-up mit Tai-Chi	Alle
	14.15-15.45	Fitnessraum	Stefan	Drehen und wenden – eine runde Sache Abwehr und Konter, Abwehr mit Konter und Abwehr als Konter	Karatekas
	15.45-16.15	Fitnessraum	Martin	Das Konzept von SEN: Im Karate gibt es keinen Angriff	Karatekas
	16.30 – 19.30 Uhr Erholung Für Hotelgäste gratis: Erlebnisbad (mit Whirlpool), Saunalandschaft // Vorzugspreis: römisch-irische Therme				
20:00 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant "Panorama"					
SO, 26.8.	Ab 7:00 Uhr individuelles (gemeinsames) Morgenessen im Restaurant „Panorama“				
	09.00-09.15	Fitnessraum	Sandro	Karate-spezifisches Warm-up mit Tai-Chi	Alle
	09.15-10.45	Fitnessraum	Marc, Martin, Michael	Input Kata von Sensei Kozo Matsuura: Präzisierungen / Anwendungen	Karatekas
	10.45-11.45	Fitnessraum	Marc	Danprüfungsvorbereitung	Kandidaten 2018/19
			Sandro	«Beauty and Beast»: Mawashi Uke	Karatekas
	11.45-12.00	Fitnessraum	Alle Trainer	Ausklang, Fotos	Karatekas
12:30 - 13:30 Uhr individuelles (gemeinsames) Mittagessen					