

KSC

Karate und Sport Center Puderbach

KSC Puderbach e.V. - 56305 Puderbach - Germany
Auf der Held 11 (Sport Center) - Schulstraße (Halle)
02684-956000 - info@ksc-puderbach.de

**Karate
Tai-Chi
Athletik**



Mehr im Internet

Summer Project 2013 **19 bis 21 Juli**

**Wo: Große Sporthalle
und im KSC Puderbach**

Trainer: Uli Neumann

(Kumite Erfolgstrainer KSC Puderbach, A-Trainer DOSB)

Marcus Gutzmer

(Kata Landestrainer RLP, Diplomtrainer DOSB)

Friedrich Schweizer

(Tai-Chi Lehrer)

Andreas Knaute

(Selbstverteidigung, 2 DAN Karate, 2 DAN Jiu-Jitsu)

Marcel Neumann

(Deutscher Meister Kumite)

Lara Neumann

(Deutsche Meisterin Kumite, EM Dritte)

**alle Tage 29 €
pro Tag 15 €**

www.ksc-puderbach.de

**Lehrgang - Turnier
Party - Prüfungen**



Karate und Sport Center Puderbach

**Karate
Tai-Chi
Athletik**

**Gemeinsam 1 sein
Zeitgemäßes Karate Training**



**Summer Project 2013
19 bis 21 Juli**

**Lehrgang - Turnier
Party - Prüfungen**

Zeitplan:

	Ort	Freitag		Samstag		Sonntag
		Alter	Thema	Alter	Thema	
9:00 – 09:50	Dojo				Tai-Chi (Friedrich)	
10:00 – 11:00	Halle 1		Kumite Fausttechniken (Uli)		Kata Ku-Shanku (Shito) (Marcus)	Prüfungen 9. - 7. Kyu im Dojo
	Halle 2		Heian Godan (Marcus)		Prüfungsprogramm 9.-6. Kyu (Andreas)	
11:00 – 12:00	Halle 1		Schnelligkeit für Karate (Marcel)		Kata Team (Marcus)	Prüfungen ab 6. Kyu im Dojo
	Halle 2		Basai-Dai (Marcus)		Prüfungsprogramm 5.-4. Kyu (Andreas)	
	Dojo	4-7	Kumite Spiele (Uli)	4-7	Fußtechniken (Lara)	
14:00 – 15:00	Halle 1		Kumite Deckung (Uli)		Kumite Fußtechniken (Uli)	
	Halle 2		Kanku-Sho (Marcus)		Prüfungsprogramm 3.-1. Kyu (Andreas)	
15:00 – 16:00	Halle 1		Athletik für Karate (Marcel)		Kumite Kader Spezial (Uli)	
	Halle 2		Heian Nidan (Marcus)		Kumite Formen (Kihon) (Andreas)	
	Dojo	4-7	Kumite am Ball (Uli / Lara)	4-7	Prüfungsprogramm Minis (Lara)	
16:00 – 17:00	Halle 1		Selbstverteidigung Teil 1 (Andreas)		Selbstverteidigung Teil 2 (Andreas)	
	Halle 2		Kumite Konter (Uli)		Pratzentraining (Uli/ Marcel)	
18:00 – 19:30	Halle 1	Project Turnier ab 17:30 Uhr		Project Party am Dojo mit Grillen und Sportlerehrung 2012		
	Halle 2	Minis, Kinder, Schüler, Jugend		18:30 - 22:00 Uhr		

Anderungen vorbehalten

alle Tage 29 €

Pro Tag 15 €

www.ksc-puderbach.de