

3. Bänder
KARATE
Festival 2024



Samstag
31. August

***gemeinsam
trainieren
gemeinsam feiern***



Trainerteam



**Rainer Katteluhn
Gelsenkirchen**
8. Dan
A-Trainer
Präsident KDNW



**Detlef Hans Serowy
Halle (Westfalen)**
8. Dan
A-Trainer



**Ulrich Weiß-Wesner
Detmold**
8. Dan
A-Trainer



**Stefan Krause
Lemgo**
7. Dan
A-Trainer
KDNW-Vizepräsident



**Detlef Krüger
Herford**
6. Dan
WKC-Weltmeister
1997+2001



**Alexander Kröger
Bünde**
6. Dan
A-Trainer
Selbstverteidigung



**Andreas Di Leva
Bad Oeynhausen**
5. Dan
B-Trainer Leistungssport
und Gewaltschutztrainer



**Dennis Dreimann
Lemgo**
5. Dan, Studenten-
Europameister 2007,
KDNW-Jugendreferent



**Frank Herholt
Bad Salzuflen**
5. Dan
Bundesstilrichtungs-
Kordinator Koshinkan



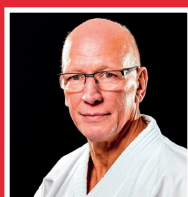
**Barbara Remer
Seelze (Hannover)**
5. Dan
Goju-Ryu
Sportlehrerin



**Vinzenz Skrzypek
Bünde**
5. Dan
B-Trainer Breitensport
und Jukuren-Karate



**Sylke Kröger
Bünde**
4. Dan, Sozialpädagogin,
körperorientierte
Traumaarbeit



**Bernd Kopp
Bad Salzuflen**
3. Dan Karate
2. Dan Kobudo
Kobudo-Trainer



**Icaro Marques
Halle (Westfalen)**
3. Dan
Landeskampfrichter,
Wettkampfrainer



**Patricia Schneider
Paderborn**
3. Dan
Kokoro-Physical-
Trainerin



**Uwe Schröder
Stukenbrock-Senne**
3. Dan
Ehem. Einsatztrainer
der Polizei NRW



**Carsten Vogt
Hüllhorst**
3. Dan
Landeskampfrichter,
C-Trainer Leistungssport



**Meike Drexhage
Bad Salzuflen**
1. Dan
Wettkampfrainerin,
ehm. Mitglied des
deutschen Nationalteams



**Jonas Kröger
Bünde**
1. Dan
Wettkampfrainer



**Jan Schnelle
Bünde**
1. Dan
B-Trainer Breitensport



**Sonja Pecher
Detmold**
Qigong-Praktikerin,
Körpertherapeutin,
Faszientrainerin



**Manuela Blumenkamp
Hiddenhausen**
Vinyasa-, Yin-Yoga-
Lehrerin

Während des Karatefestivals werden vom Veranstalter **Foto- und Filmaufnahmen** gemacht. Der Veranstalter verarbeitet diese Daten zur Wahrung seiner berechtigten Interessen gemäß Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe f DSGVO nach einer Interessenabwägung für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.




Bei diesem Symbol können auch Nicht-Karateka mit normaler Sportkleidung mitmachen

09:30 bis 10:30

Wellness-Halle

Turnhalle

Gymnastikhalle

 **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**
Manuela *ab ca. 16 Jahre*

Mit Karate-Techniken dehnen und aufwärmen
Vinzenz

Kumite für Wettkampf: Für Einsteiger*innen und zum Kennenlernen
Jonas

Outdoor & Beachkarate

10:45 bis 11:45

 **Bo (Langstock): Grundlagen und Partnerübungen**
Bernd *ab 16 Jahre*


Gesundheitssport: Konzentration der Kraft im Karate
Uwe *ab ca. 14 Jahre*

Kata Sochin, Bunkai (Der Ablauf der Kata sollte bekannt sein)
Rainer

Beintechniken fürs Kumite
Carsten

12:00 bis 13:00



 **Praktische Übungen zur Stärkung der Resilienz**
Sylke *ab ca. 18 Jahre*

Sequenzen aus der **Kata Suparinpei (Shotokan)**
Andreas

Kumite für Wettkampf
Dennis

13:15 bis 14:15

Kata Anan
Stefan

Grundschule als Drill und Selbstverteidigung
Barbara *ab ca. 14 Jahre*

Karate Intensity: Intervalltraining sowie Kraftausdauertraining trifft auf Kampfkunst!
Jan

 **Tonfa (Schlagstock): Grundlagen und Partnerübungen**
Bernd *ab 16 Jahre*

14:30 bis 15:30

 **Kakie - „Klebende Hände“ im Nahkampf**
Alexander *ab 14 Jahre*

„Die Macht der Gedanken – wie wird die Kata zum Kampf?“
Detlef Hans

Pratzen-Drills
Frank *ab ca. 12 Jahre*

Kumite für Wettkampf: Versteckte Angriffe
Icaro

15:45 bis 16:45



 **Kokoro Physical Training: Balance, Flexibilität und Kraft schulen**
Patricia

Kata Jiin
Ulrich

Kumite für Wettkampf
Meike

17:00 bis 18:00

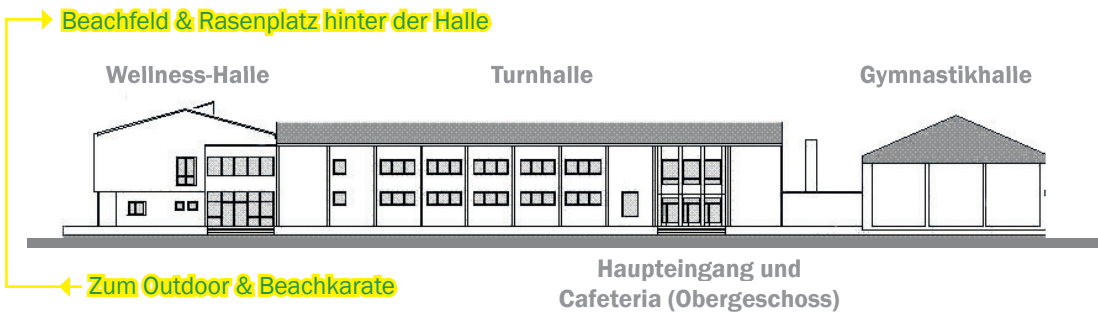
 **Qigong (ca. 30-45 Min.)**
Sonja



Pratzentraining
Detlef

Kyu-Prüfungen
Andreas, Alexander

Outdoor & Beachkarate: Hier darf nach eigenem Ermessen barfuß oder mit Schuhen trainiert werden. Sonnenschutz (z.B. Hut/Kappe und Creme) wird empfohlen. Bei schlechtem Wetter ist das Training in der Halle.



ab 18 Uhr Grillparty

Lehrgang, 31. August 2024

Die Teilnahme am Lehrgang ist offen für Karateka aus allen Vereinen und Verbänden. An bestimmten Angeboten kann auch ohne Karate-Vorkenntnisse teilgenommen werden.

Lehrgangsgebühr: 25 Euro pro Person

Ermäßigt:

- 20 EUR = Schüler, Azubis, Studenten, Rentner
- 15 EUR = Kinder unter 14 Jahre
- 50 EUR = Familienbeitrag

Bitte an der Kasse passend bereithalten.

Anmeldung?

Du kannst an dem Lehrgang und der Grillparty teilnehmen ohne Voranmeldung. Allerdings würdest du uns mit einer unverbindlichen Teilnahmeankündigung organisatorisch weiterhelfen.

Wenn möglich, schick uns bitte bis zum 28. August eine E-Mail, ob du mit dabei sein möchtest und mit der ungefähren Anzahl der Leute, die du mitbringst.

BTW Bünde

Veranstalter: Bänder Turnverein Westfalia von 1862 e.V. (BTW), Abteilung Karate.

Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Der BTW Bünde ist Mitglied im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen (KDNW) und im Deutschen Karate Verband (DKV).



Weitere Infos

Alexander Kröger
Landsberger Str. 21
32257 Bünde
Tel. (05223) 4 49 18

E-Mail:
lehrgang@btw-karate.de



Und sonst...

Kobudo-Trainingseinheit: Trainiert wird mit dem Bo (Stock ca. 1,80 lang, ca. 2,5 cm Durchmesser). Ungefähr 10-15 Bo's sind vorhanden. Wer selbst einen hat, bitte mitbringen (Tipp: z.B. Buchenstab oder Besenstil aus dem Baumarkt).



Gürtelprüfungen, Shotokan, DKV

- 9.-1. Kyu (weiß-braun)
- Prüfungsgebühr 11 Euro
- Prüfer: Andreas Di Leva und Alexander Kröger

Teilnahme an der Prüfung nur bei Prüfungsanmeldung per E-Mail bis Mittwoch, 28. August, mit:

- Vor- und Nachnamen
- Verein
- zu welchem Kyu-Grad

Zuschauer*innen sind willkommen und haben freien Eintritt.

BTW-Karate-Cafeteria im Obergeschoss der Turnhalle: Geöffnet ab 9 Uhr bis zum Ende der Grillparty.



Schwimmen: Öffentliches Freibad ist direkt neben den Sporthallen.

Ort und Anreise

BTW-Sporthallen Zum Freibad 21, D-32257 Bünde

Parkplatz:
z.B. **Bismarckstraße**
(am Bänder Freibad)

Ausschilderung in Bünde:
Sportzentrum Mitte
bzw. **Stadion-Symbol**

Anreise mit der Bahn:
Intercity-Bahnhof
Bünde/Westfalen,
Fußweg vom Bahnhof
ca. 15 Minuten

