

24

24 Stunden Karate

3 Sporthallen
18 Trainer*innen

15.+16. September 2018



Bünde

24 Stunden Karate

Die Vielfalt im Karate und ein gemeinsames, außergewöhnliches Wochenende stehen bei diesem Lehrgang im Mittelpunkt. Jede Trainingseinheit hat ein bestimmtes Thema und ist ungefähr 50 Minuten lang, damit jeweils zur vollen Stunde pünktlich die nächste Einheit beginnen kann.

Alle volljährigen Frauen und Männer können selbst entscheiden wann sie trainieren, ob mindestens 1 Einheit oder bis zu 24 Einheiten – also zum Beispiel auch in der Nacht.

Für Kinder gibt es spezielle Trainingszeiten am Samstagmorgen und Sonntagmorgen.

Ruheraum, nachts

Für Lehrgangsteilnehmer ist nachts die Gymnastikhalle ein Ruheraum zum Schlafen und Entspannen. Eine Übernachtung in der Halle ist ab 18 Jahren möglich oder ab 16 Jahren in Begleitung einer verantwortlichen, volljährigen Aufsichtsperson.

Die Teilnahme am Training nachts von 24 Uhr bis 6 Uhr ist erst ab 18 Jahre erlaubt.

Und sonst?

Gürtelprüfungen (DKV)

9.-1. Kyu Shotokan
am Sonntag ab 11 Uhr

11 Euro Prüfungsgebühr;
Anmeldung am Samstag
bis spätestens 18 Uhr

BTW-Fitness-Studio

Am Samstag von 14 bis
18 Uhr dürfen Lehrgangsteilnehmer ab 18 Jahre
das Fitness-Studio
kostenlos mitnutzen.

BTW-Karate-Cafeteria

Geöffnet am Samstag
von 11 Uhr bis abends
und Sonntagmorgen mit
Frühstück ab ca. 7 Uhr

Freibad

Öffentliches Freibad direkt
neben der Turnhalle.
Nutzung gegen Gebühr.

Bünde in Westfalen

Weitere Freizeit und Übernachtungstipps:
www.tourismus-buende.de

Gemeinsam trainieren



Das 24 Stunden Programm am 15.+16. September 2018

Trainingsplan-Änderungen vorbehalten, Stand: 13.06.2018

SAMSTAG	Turnhalle	Gymnastikhalle	Wellness-Halle
12 Uhr	Kumite - Taktik - Kampferöffnung Stefan		
13 Uhr	Kihon Svetlana	Kinder: Kumite für den Wettkampf Dennis	
14 Uhr	Kinder: Selbstverteidigung aus dem Kihon André	Kumite für den Brei- tensport ohne Angst und Verletzungen Dennis	
15 Uhr	Schnell und stark - ein Mythos? Detlef Hans	Kinder: Kumite für Einsteiger Domenico + Jonas	Kinder ab ca. 12 Jahre: Bassai Dai (Ablauf der Kata muss bekannt sein) Svetlana
16 Uhr	Empi & Bunkai Richard	Kinder bis ca. 10 Jahre: Sound-Karate Henriette + Laura	Kinder ab 11 Jahre: Selbstbehauptung und Verteidigung Alexander + Sylke
17 Uhr	Verteidigung gegen stumpfe Gegenstände (Wer Kampfstöcke hat, bitte mitbringen) André	Kinder: Kumite für den Wettkampf Domenico + Jonas	Kinder: Heian Nidan Uwe
18 Uhr	Fußstritte Jodan - eine Frage der Beweglichkeit? Detlef Hans	Kinder: „Kuschel- karate“. Werfen, Festhalten, Boden- kampf Thomas	Kinder: Empi Richard
19 Uhr	Kämpfen mit dem Stock (Wer Kampf- stöcke hat, bitte mitbringen) André	Kinder: Kumite für den Wettkampf Dennis	
20 Uhr	Jiin Svetlana	Kano-Karate - Von der Kurztechnik bis zur Festhalte Thomas	
21 Uhr	Fortschritte im Karate durch selbst- ständiges Üben Detlef Hans		
22 Uhr	Hangetsu Ulrich	Ruheraum	
23 Uhr	Tai Chi „8er“-Form Holger		

SONNTAG	Turnhalle	Gymnastikhalle	Wellness-Halle
24 Uhr	Kanku Sho Andreas	Ruheraum	
01 Uhr	Tachi-Waza - Stellungen im Karate Ulrich		
02 Uhr	Gojushiho Sho Andreas		
03 Uhr	Nijushiho Ulrich		
04 Uhr	Tekki I-III Andreas		
05 Uhr	Bassai Sho Stefan		
06 Uhr	Qigong (Sonnenauf- gang ca. 06:20 Uhr) Holger		
07 Uhr	Heian I-V Vinzenz		
08 Uhr	Kämpfen mit mehreren Gegnern Stefan		
09 Uhr	Bassai Dai im Alltag (Wer Schlagpratzen hat, bitte mitbringen) Alexander	Kinder: Bunkai für Heian Nidan Uwe	Kinder: Jion Holger
10 Uhr	Individuelle Prüfungsvorbereitung	Spaß am Kumite für Frauen und Männer Domenico	Kinder: Sound-Karate Henriette + Laura
11 Uhr	Kinder+Erwachsene: Kyu-Prüfungen Shotokan (DKV) Alexander + Holger	Gesundheitssport - Mit Karate fit und alt werden Vinzenz	Kinder: „Du bist stärker, als du denkst“ Sylke

Lehrgangsgebühr

Frauen & Männer = 20 EUR

Schüler & Studenten = 15 EUR

Kinder unter 14 Jahre = 10 EUR

Mitglieder aus den Dojos der
Trainer*innen erhalten eine
Ermäßigung i.H.v. 5 Euro
auf die Lehrgangsgebühr



Der BTW Bünde ist Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV) und im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen (KDNW). Die Teilnahme am Lehrgang ist offen für Mitglieder aus allen Vereinen und Verbänden.

Veranstalter

Bünder Turnverein Westfalia von 1862 e.V. (BTW),
Abteilung Shotokan Karate.

Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

Anmeldung

➔ **Wenn möglich, bitte per E-Mail
bis Montag, 10. September 2018, an
lehrgang@btw-karate.de**

und somit ein bevorzugtes, schnelleres Einchecken
beim Lehrgang erhalten!

- Bitte in der E-Mail unbedingt folgende 5 Angaben machen: **1) Nachname, 2) Vorname, 3) Verein, 4) Kind/ Schüler, Student / Erwachsene*r, 5) Teilnahmegebühr** inkl. Ermäßigung
- Hinweis zum Datenschutz: Die Anmelde- und die E-Mail-Adresse werden nur für das Anmeldeverfahren bei diesem Lehrgang verwendet und anschließend wieder gelöscht.

➔ **Vor Ort beim Lehrgang**

ohne vorherige E-Mail-Anmeldung

- am Samstag ab 10:30 Uhr (ggf. mit Wartezeiten)
- Bitte die LG-Gebühr passend bereithalten

Das Trainerteam



Detlef Hans Serow
Halle/Westfalen
7. Dan
A-Trainer



Ulrich Weß-Wesner
Detmold
7. Dan
A-Trainer



Richard Bara
Rheda-Wiedenbrück
6. Dan
A-Trainer



Stefan Krause
Lemgo
6. Dan
A-Trainer
KDNW-Vizepräsident



Holger Boetzel
Bünde
5. Dan, trainiert und
lehrt Kampfkünste
seit 36 Jahren



Alexander Kröger
Bünde
5. Dan, Trainer für
Selbstverteidigung
und Gewaltschutz



Domenico Palopoli
Bünde
5. Dan, Kumite-
Leistungssport und
Talentförderung



André Dawson
Paderborn
4. Dan Karate
5. Dan Arnis
6. Dan Ninjitsu



Andreas Di Leva
Bad Oeynhausen
4. Dan, Trainer für
Kata-Leistungssport
und Gewaltschutz



Dennis Dreimann
Lemgo
4. Dan, Hochschul-
Europameister,
KDNW-Jugendreferent



Sylke Kröger
Bünde
4. Dan, Trainerin
Selbstbehauptung
Kids & Erwachsene



Vinzenz Skrzypek
Bünde
4. Dan
Trainer für
Jukuren-Karate



Thomas Näther
Detmold
3. Dan
Karate- & Judolehrer



Svetlana Wall
Lemgo
3. Dan, Europacup-
Siegerin (ESKA)



Uwe Schröder
Stukenbrock-Senne
2. Dan



Laura Berensmeier
Bünde
1. Dan, Trainerin
für Sound-Karate



Jonas Kröger
Bünde
1. Dan
C-Trainer



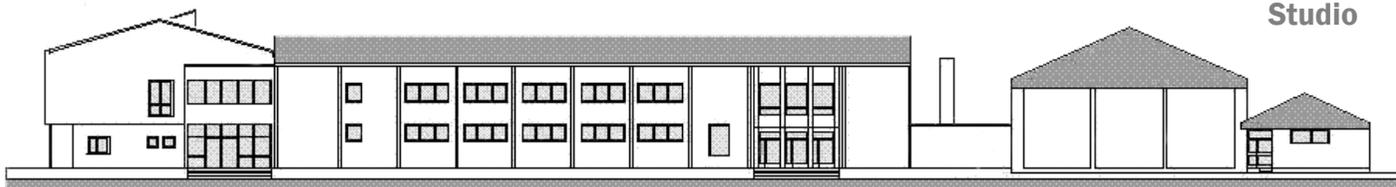
Henriette Merkel
Bünde
1. Dan, Trainerin
für Sound-Karate

Wellness-Halle

Turnhalle

Gymnastikhalle

Fitness-
Studio



Haupteingang & LG-Anmeldung
Cafeteria im Obergeschoss

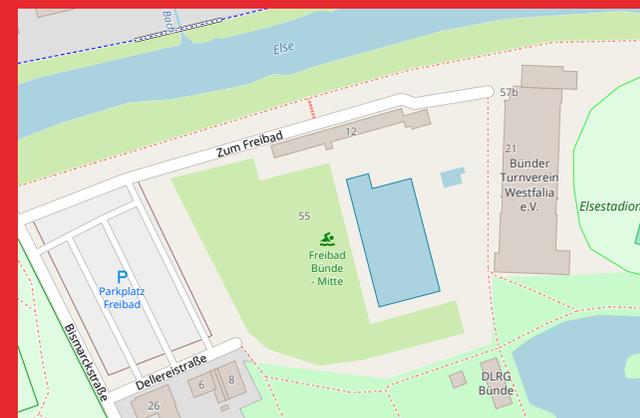
Ort und Anreise

Veranstaltungsort

BTW-Sporthallen im „Sportzentrum Mitte“
Zum Freibad 21, D-32257 Bünde
Parkplatz: z.B. Bismarckstraße
(am Freibad)



- Ausschilderung in Bünde:
Sportzentrum Mitte
bzw. Stadion-Symbol
- Anreise mit der Bahn:
Intercity-Bahnhof Bünde/Westf.,
vom Bahnhof ca. 10-15 Min. Fußweg



Lageplan: © OpenStreetMap-Mitwirkende, www.openstreetmap.org

Weitere Infos

Karate Dojo BTW Bünde

Kontakt: Alexander Kröger
Telefon: +49 (0)5223 44918
E-Mail: lehrgang@btw-karate.de
Postadresse: Landsberger Str. 21
D-32257 Bünde

www.btw-karate.de

Aktuelles auch bei: facebook.de/btwkarate