



REGIO-LEHRGANG

KINDER | SCHÜLER | JUKUREN

Nordbaden | Südbaden | Rheinschiene

**Lehrgang mit Gerlinde Schleicher - 6.DAN | Günther Schleicher - 9.DAN
Helmut Spitznagel - 9.DAN**

Teilnehmerbegrenzung - 40 Teilnehmer - Bitte Voranmeldung an Helmut.Spitznagel@t-online.de

Sporthalle 1, Hallensportzentrum Lahr - 77933 Lahr

01. Februar 2025





REGIO-LEHRGANG

01. Februar 2025

KINDER | SCHÜLER | JUKUREN
Nordbaden | Südbaden | Rheinschiene

UHRZEIT	HALLEnteil I Helmut Spitznagel 	HALLEnteil II Gerlinde Schleicher 	HALLEnteil III Günther Schleicher 
09:30 – 10:00h	Begrüßung Gemeinsames Warm-Up		
1. TE 10.00 - 11.00h	Neuronales Training für kleine Köpfe Besser werden im Alltag-Schule-Sport	Basistechniken/Kihon (Shotokan) Vom Einfachen zum Komplexen	HEIAN-KATA ZENBU Sequenzen aus Heian 1-5 (zusammengefügt) erlernen vertiefen
2. TE 11.15 - 12.15h	Differenziertes Techniktraining für Kinder Lernen an Unterschieden und nicht nur durch Wiederholung	FIT + BEWEGLICH Gymnastik + Spiele lustig kreativ motivierend	BUNKAI zur HEIAN-KATA ZENBU
PAUSE 12.15 - 13.15h	Kaffee wird kostenlos angeboten. Sonstige Tagesverpflegung und Becher etc. sind selbst mitzubringen.		
3. TE 13.15 - 14.15h	Kata-Sonderübungsformen für Kinder	Jukurengerechtes Kumite-/Partnertraining nach vorgegebenen Techniken (kein Randori)	
14:15 – 14:30h	Gemeinsames Cool Down + Feedback		
TRAININGSORT	Sporthalle 1, Hallensportzentrum, Martin-Luther-Straße 2, 277933 Lahr Ausreichend Parkplätze sind vor der Sporthalle vorhanden.		Kinder bis 13 Jahre frei Betreuung vor Ort Ab 14 Jahre Lehrgangsgebühr: 20,- €



Info und Ausrichter: KARATE-DO LAHR e.V.

1. Vorsitzender Helmut Spitznagel | mobil: 0171 9375038
e-mail: Helmut.Spitznagel@t-online.de
Schweighofstraße 19 | 77749 Hohberg