

# 3. KVBW-SOK-Tag

## Samstag, 22. Juni 2024, Sindelfingen

Basis-Training (Kihon, Kata, Kumite, Bunkai, SV)

Die Veranstaltung  
ist offen für alle  
Stilrichtungen &  
Landesverbände



Anton Klotz (8. DAN)



Dr. Sigi Wolf (9. DAN)



Günther Schleicher (9. DAN)



Köksal Cakir (5. DAN)



Uwe Careni (6. DAN)



Markus Powill (6. DAN)



Rainer Wenzel (9. DAN)



Philip Jüttner (3. DAN)



Helmut Spitznagel (8. DAN)



Rainer Mittenzwey (7. DAN)



	Sporthalle 1	Sporthalle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Gemeinsames Training / Basis-Techniken am Partner Rainer Wenzel, Anton Klotz, Rainer Mittenzwey	
10.30 - 10.40 Uhr	Pause / Hallenwechsel	
10.40 - 11.40 Uhr	Selbstverteidigung I Sigi Wolf	Kumite-Grundlagen & fortführende Techniken Köksal Cakir
11.40 - 11.50 Uhr	Pause / Hallenwechsel	
11.50 - 12.50 Uhr	Kata: Shotokan vs. Shito Ryu Philip Jüttner	Kihon (Anwendung aus Kata) Rainer Wenzel, Rainer Mittenzwey, Markus Powill
12.50 - 13.50 Uhr	Pause / Hallenwechsel	
13.50 - 14.50 Uhr	Kognition & Koordination im Kindertraining Helmut Spitznagel, Uwe Careni	“Bunkai Spezial” Günther Schleicher, Anton Klotz
14.50 - 15.00 Uhr	Pause / Hallenwechsel	
15.00 - 16.00 Uhr	Selbstverteidigung II Sigi Wolf	A-Prüferinnen- & Prüfer-Meeting Markus Powill

Ort: Sporthalle Sommerhofen, Hohenzollernstr. 53, 71067 Sindelfingen

Ausrichter: Sei-Wa-Kei Sindelfingen

Lehrgangsgebühr: € 20,- für Erwachsene | € 15,- für Kinder bis 14 Jahre

Verpflegung: Ganztägige Bewirtung in der Halle (deutsche & japanische Speisen)

Haftung: Veranstalter und Ausrichter schließen die Haftung aus

Der Lehrgang wird mit 5 UE zur Verlängerung der Trainerlizenz angerechnet.

### Hinweis