



# Karatelehrgang in Rostock

- Datum: **16.-17. November 2024**
- Ort: Rostock, Sporthalle Gymnasium Reutershagen, Mathias-Thesen-Str. 17
- Gebühren: 20,00 Euro je Teilnehmer
- Anmeldung: bis zum **31. Oktober 2024** an [ole.sandow@klvmv.de](mailto:ole.sandow@klvmv.de)
- Trainer: Martino Fromm-Rohde (7. Dan WKF), Frank Nagel (5. Dan WKF), Axel Kleinert (3. Dan), Ole Sandow (2. Dan), Sven Seefeldt (3. Kyu)

## *Vorläufiger Programmplan*

### Samstag, 16. November 2024

Zeit	Halle A	Halle B
13:00 - 13:15	Anreise	
13:15 - 13:35	Begrüßung und Erwärmung	
13:35 - 14:20	Kihon Tachi-Waza (Axel Kleinert)	
14:30 - 15:30	Kata Hangetsu und Seshan (Martino Fromm-Rohde)	Kihon- und Jiyu Ippon Kumite (Ole Sandow)
15:35 - 16:20	Prüfungskriterien Was ist eine gute Prüfung? (Martino Fromm-Rohde & Ole Sandow)	Soundkarate (Sven Seefeldt)
16:30 - 17:30	Weiterführung der Kata Hangetsu und Seshan (Martino Fromm-Rohde)	Neuvermittlung Kata Enpi (Ole Sandow)
18:00 - 19:30	Kyu-Prüfungen (Ole Sandow)	Dan-Prüfungen (Martino Fromm-Rohde)
Ab 19:30	Grillabend	



Sonntag, 17. November 2024

Zeit	Halle A	Halle B
09:00 - 09:15	Erwärmung	
09:15 - 10:15	Kihon Keri-Waza (Martino Fromm-Rohde)	
10:30 - 11:30	Weiterführung der Kata Hangetsu und Seshan (Martino Fromm-Rohde)	Bo-Kumite Einblicke in das Kobudo (Frank Nagel)
11:30 - 12:00	Verabschiedung	

Prüfung: Das Trainingslager bietet die Möglichkeit zur Prüfung. Die Prüflinge müssen eine Woche vor Veranstaltungsbeginn unter [ole.sandow@klmv.de](mailto:ole.sandow@klmv.de) durch ihren Trainer angemeldet werden. Die Prüfungsgebühr für Kyu-Grade beträgt 15,00 €. Für Dan-Grade beträgt die Prüfungsgebühr 50,00 €. Die Prüfungen finden öffentlich statt.

Was mitbringen: Sachen des persönlichen Bedarfs, Karateanzug, Trainingsanzug, Badelatschen, Turnschuhe

Übernachtung: Für die Lehrgangsteilnehmer besteht eine kostenlose Übernachtungsmöglichkeit in der Sporthalle. Bitte unbedingt Schlafsack und Luftmatratze mitbringen!

Versicherung: Der Veranstalter schließt jegliche Haftung bei Diebstahl, Beschädigung sowie bei gesundheitlichen Schäden aus. Versicherungsschutz besteht für alle Teilnehmer im Rahmen der ARAG-Sportversicherung. Vom Mitführen von Wertgegenständen wird ausdrücklich abgeraten, da eine Verwahrung und Kontrolle nicht möglich sind.

Fotografieren / Recht am Bild etc.

Während der Veranstaltung werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht, auf denen die Teilnehmer (TN) abgebildet sein können. Mit der Anmeldung erteilt jeder TN die Einwilligung zur Verwendung durch den Veranstalter zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit sowie für Presse- und Illustrationszwecke. Die Aufnahmen werden digital gespeichert. Die Einwilligung ist jederzeit widerruflich. Der Widerruf ist dem Veranstalter schriftlich mitzuteilen.