

Biomechanik im Karate

Reaktionszeit, effiziente Bewegung,
Physikalisch und mechanisch optimiertes Karate

Samstag 28. November 2026 in Montabaur

12:30 – 12:45 Uhr	Begrüßung
12:45 – 13:30 Uhr	Theorie Teil 1 + Teil 2
13:30 – 14:15 Uhr	Wirkungsanalyse zu Physik und Mechanik der Karatetechniken
14:45 – 15:30 Uhr	Praxis Teil 1 + Teil 2 + Teil 3
15:30 – 16:15 Uhr	Kataauszüge Thema Mechanik / exakte Körperschule und Anwendung.
16:15 – 17:00 Uhr	Wirkungsanalyse / Möglichkeit für jeden Teilnehmer, das Gelernte auszuprobieren, u.a. mit einer Kraftmessplatte

Teilnahme Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
Alle Graduierungen, Stilrichtungen,
und Verbände sind willkommen

Kosten Teilnahme kostenlos 0,— €

Ort Kreissporthalle II (die hintere der zwei Hallen)
Von-Bodelschwingh-Straße 31
56410 Montabaur

Der Lehrgang wird mit 5 LE
zur Trainer-Lizenzverlängerung anerkannt (*)
Bitte vorher anmelden!

(*) im KDNW und RKV – bei anderem Landesverband ggf. vorab genehmigen lassen



Peter Sienko (7. Dan)
stv. SOK-Koordinator im KDNW

Anmerkungen:

Wenn Ihr Euch vorab anmeldet,
erleichtert Ihr uns die Planung.
Verpflegung bitte selbst mitbringen.
Für Getränke ist gesorgt.

Während des Lehrgangs werden Foto-/Video-Aufnahmen gemacht.
Diese werden ggf. zur Berichterstattung (Internet, Zeitung usw.) veröffentlicht.
Wenn Ihr nicht mit aufs Bild wollt, teilt uns das bitte zu Beginn des Lehrgangs mit.
Die Haftung des Ausrichters beschränkt sich auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.



Ausrichter: Shotokan Karate-Dojo Montabaur
www.shotokan-karate-montabaur.de

Kontakt: Marc Janott / 0177-8231271 / sportwart@skdm.de

