



# Licher Sommerschule

## 26. - 28. Mai 2016

**QUALITÄT  
SEIT 20 JAHREN**



**Bernhard Milner**

9. Dan Shotokan  
Stilrichtungsreferent KDNW



**Detlef Herbst**

7. Dan Shotokan  
A-Trainer  
Landestrainer KDNW



**Moh'd Abu Wahib**

5. Dan Shotokan  
A-Trainer  
Landestrainer BKB



**Dr. Jürgen Fritzsche**

5. Dan Shotokan  
Bundeslehrwart DKV



**Tim Milner**

4. Dan Shotokan  
Landestrainer KDNW



**Christian Bonsiep**

4. Dan Shotokan  
B-Trainer  
Leistungssportreferent HFK  
Breitensportreferent HFK

**Trainerfortbildung mit 8 LE**

**Kampfrichter-Grundlehrgang für Dan-Anwärter**



# TRAININGSPLAN

Donnerstag					
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Aula	Hörsaal
10.00 - 11.15	9. - 7. Kyu T. Milner	6. - 4. Kyu Abu Wahib	3. Kyu - Dan B. Milner <small>Trainer</small>	Kinder ☺ Bonsiep	KR - Lehrgang für Dan-Anwärter Rolloff <b>10.00 - 13.00 Uhr</b>
11.30 - 12.45	Dan Vorbereitung B. Milner	Pratzentraining 9. - 5. Kyu	Trainerfortbildung Praxis Fritzsche		
14.15 - 15.15	9. - 7. Kyu Abu Wahib	6. - 4. Kyu Bonsiep	3. Kyu - Dan Herbst	Kinder ☺ T. Milner	Trainerfortbildung Theorie Fritzsche
15.30 - 16.45	Pratzentraining ab 4. Kyu	Selbstverteidigung 9. Kyu - Dan Fritzsche	Kata Wettkampftraining offen ab 4. Kyu		
17.00 - 18.00	Kata 9. - 5. Kyu	Kata ab 4. Kyu	<small>Trainer</small> Kumite ab 7. Kyu		<b>Dan-Prüfung</b> Milner/Herbst  <b>ab 16.30 Uhr</b> <b>im Sportzentrum</b> <b>des KD Lich</b>
ab 18.30	Kyu - Prüfung				

Freitag			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.00 - 12.00	Fusstechniken ☺ Grundlagen und in Kombinationen	Kata Bunkai ☺ 9. Kyu - Dan	

14.00 - 15.15	Prüfungsrelevantes Kumite 9. - 6. Kyu	Prüfungsrelevantes Kumite ab 5. Kyu	Kinder ☺ Bonsiep
15.30 - 16.45	9. - 7. Kyu B. Milner	6. - 4. Kyu Herbst	3. Kyu - Dan T. Milner
17.00 - 18.00	Heian-Kata & Variationen 9. Kyu - Dan	Kata Wettkampftraining offen ab 4. Kyu	Kumite Wettkampftraining offen ab 4. Kyu
ab 18.30	Lehrgangsparty		

## Veranstaltungsort:

Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Kirchhofsgasse 24, 35423 Lich



# TRAININGSPLAN

Samstag				
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Aula
10.00 - 11.15	9. - 7. Kyu Bonsiep	6. - 4. Kyu B. Milner	3. Kyu - Dan Herbst	Kinder ☺ T. Milner
11.30 - 12.45	Athletik- und Koordination		Shiatsu	
14.15 - 15.15	9. - 7. Kyu Herbst	6. - 4. Kyu T. Milner	3. Kyu - Dan Abu Wahib	Kinder ☺ Bonsiep
15.30 - 16.45	Kata Bunkai 9. - 5. Kyu	Kata Bunkai ab 4. Kyu	Kata Wettkampftraining offen ab 4. Kyu	
17.00 - 18.15	Kata 9. - 5. Kyu	Kata ab 4. Kyu	Kumite Ab 7. Kyu	

**Dan-Prüfung:** Bis 5. Dan Shotokan, Donnerstag, 26. Mai, ab 16.30 Uhr im Sportzentrum des Karate Dojo Lich e.V., Bahnhofstr. 2, mit B. Milner und D. Herbst

**Kyu-Prüfung:** Donnerstag, 26. Mai, ab 18.30 Uhr, in der Dietrich-Bonhoeffer-Sporthalle, Anmeldung bis 16 Uhr an der Lehrgangskasse.  
*Nur für Lehrgangsteilnehmer!*

**Trainerfortbildung:** Anerkennung von 8 LE zur Verlängerung von Trainerlizenzen durch den DKV. Alle mit Trainer gekennzeichneten Einheiten müssen zusätzlich besucht werden.  
Vor Anmeldung erforderlich, nur wenige Plätze!

**Kampfrichter-Lehrgang für Dan-Anwärter:** Kampfrichter-Grundlehrgang für Dan-Anwärter.  
Vor Anmeldung per Mail an Patrick Roloff unter [p.roloff@gmx.de](mailto:p.roloff@gmx.de)  
Die Gebühr muss vor Ort bei dem Referenten des HFK bezahlt werden.



## INFO

Lehrgangsgebühr:	Voranmeldung	Lehrgangskasse
Jugendliche und Erwachsene	40,-	45,-
Kinder bis 12 Jahre (9.-7.Kyu) <i>nur für mit © gekennzeichnete Einheiten</i>	15,-	15,-

- Ermäßigung:** Für Familien auf Anfrage möglich. Nehmen sie einfach Kontakt zu uns auf.
- Bankverbindung:** Karate Dojo Lich e.V.  
Volksbank Mittelhessen  
IBAN DE 79 5139 0000 0074 3784 47  
BIC VBMHDE5F
- Voranmeldung:** Voranmeldung per Mail an [event@karate-lich.de](mailto:event@karate-lich.de) oder per Post. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, aber günstiger! Bei Voranmeldung von 10 Teilnehmern/innen bis zum 16. Mai 2016 gibt es eine zusätzliche FREIKARTE.
- Veranstaltungsort:** Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Kirchhofsgasse 24  
35423 Lich
- Unterkünfte:** Zeltlager im Licher Waldschwimmbad (extern: 5,- € / Tag)
- Verpflegung:** In der Halle, Donnerstag 09:00 - Samstag 16:00  
Frühstück: Fr & Sa 08:30 - 11:00 Uhr
- Veranstalter:** Karate Dojo Lich e.V., Bahnhofstr. 2, 35423 Lich  
Telefon: 06404/63744  
[event@karate-lich.de](mailto:event@karate-lich.de)  
[www.karate-lich.de](http://www.karate-lich.de)



Die Teilnahmegebühr beinhaltet einen **Gutschein über 25,-** für den Kauf eines Kaiten-Karategi. Nur gültig am **Donnerstag, den 26. Mai 2016**, während der Sommerschule.