



# TECHNISCHER WORKSHOP SKR

## Samstag, 14. Februar 2026

**Ort:** Dreifachturnhalle Angelrain, 5600 Lenzburg

**Gerichtet an:** Dojoleiter und Dojo-Trainer, Schiedsrichter und  
alle interessierten Karatekas des SKR

### Tagesplan

10:00-11:30	<b>Modul Technik: Katas Heian 1 – 5</b> 1. Teil: Kata-spezifische Entwicklung der Technik und Ausbildungsziele. 2. Teil: Anwendung - Bunkai Heian 4+5
11:30-12:00	<b>Verpflegungspause</b> Essen und Getränke selber mitnehmen
12:00-12:50	<b>Modul Technik: Kampfkombinationen</b> Rhythmus, Dynamik, Geschwindigkeit, Spannung / Entspannung, Yori-Ashi, Yose-Ashi, Balance, Körperhaltung
13:00-14:00	<b>Modul Technik: Kumite-Training</b> Unsoku, Timing, Zanshin, Reaktion, Distanz-Überwindung und Wirkungspotential bei Kaeshi Ippon Kumite, Jyu Ippon Kumite. Erfahrungsaustausch in der Trainingsmethodik, um eine stabile Basis für die Weiterentwicklung im Kumite zu schaffen. Dojoleiter, Dojo-Trainer und Trainer allgemein sollen ihre Erfahrungen und Trainingsideen einbringen!
14:15-15:15	<b>Modul Turnierwesen: Theorie und Praxis</b> Standards Ippon Shobu – SKR-Karate <ul style="list-style-type: none"><li>- Elemente für Kumite- / Kata Bewertungen (Entscheidungsfindung) Gestik und Sprachkommandos Punkterkennung – Bewertung</li><li>- Konsolidierung und Weiterentwicklung zum Top Level Schiedsrichter</li></ul>
15:30-17:00	<b>Modul Turnierwesen: Praxis mit dem SKR-Kader</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Punkterkennung, Timing, Reaktion in der Entscheidung</li><li>- Entscheidung Moment nicht verpassen</li><li>- Beratungsqualität im Kata und Kumite.</li><li>- Coaching zur Stärkung der «eigenen Entscheidungsmuster» Konstruktive Korrekturen um «neuen Entscheidungsmuster» zu schaffen</li></ul>
17:00	<b>Feedback und Abschluss, Anregungen für den Sommer-Kurs</b>