



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