



TECHNISCHER WORKSHOP SKR

Samstag, 15. Februar 2025

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 und Jitte <ul style="list-style-type: none">- Entwicklung der Technik – Verständnis- Kime, Körper-Dehnung/Kontraktion, Geschwindigkeit, Ausführung
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 Unsoku, Timing, Zanshin, Reaktion 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- Coaching zur Stärkung der «eigenen Entscheidungsmuster» Konstruktive Korrekturen um «neuen Entscheidungsmuster» zu schaffen
17:00	Feedback und Abschluss, Anregungen für den Sommer-Kurs