



Technischer Workshop Sommer

Datum: 24. August 2024

Ort: Schulanlage Angelrain, Angelrainstrasse, 5600 Lenzburg ([Google Maps](#))

Zielgruppe: SKR Schiedsrichter, Dojoleiter, Dojotrainer und interessierte Karatekas
(Modul Turnierwesen obligatorisch für Schiedsrichter)

Tagesplan

10.00 - 12.00	Modul Technik: Kumite Strukturierter Aufbau der Kumite-Formen: <ul style="list-style-type: none">• Kihon Ippon Kumite• Jyu Ippon Kumite Tenue Karate-Gi
12.00 - 12.30	Verpflegungspause Essen und Getränke selber mitnehmen
12.40 - 14.00	Modul Technik: Kata Kanku Dai mit Basic Bunkai Enpi mit Basic Bunkai Tenue Karate-Gi
14.15 - 15.30	Modul Turnierwesen: Gestik und Kommandos sowie Praxis mit dem SKR Kader Aussprache, korrekte Betonung und Gestik Erkennen von wertbaren Techniken Tenue Karate-Gi / sportlich. Für Schiedsrichter obligatorisch. Dojoleiter, Dojo Trainer und interessierte SKR-Karateka sind herzlich willkommen ins Schiedsrichterwesen reinzuschauen.
15.30 - 15.45	Feedback und Abschluss Anregungen für den Frühjahrs-Kurs

Anreise

- **Auto:** Parkplatz Turnerweg (hinter katholischer Kirche), Parkplatz Urban (zwischen Schulhaus und Kino Urban) oder Parkhaus Müli Märt
- **ÖV:** Die Hallen erreicht man innerhalb von 5 Minuten bequem zu Fuss ab Bahnhof Lenzburg