



# Karate Dachverband Land Brandenburg e.V.

## Programm zum KDB-Tag 2025



Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Gymnastikraum	Mehrzweckraum
<b>10:00 Uhr: Gemeinsame Eröffnung</b>				
<b>10:15 – 11:15</b>	<b>Suparimpei im Shotokan</b> Die Shotokan-Variante Teil 1 Thomas Wagner	<b>Kinder-Spezial</b> Heian Kata und Bunkai Gert Krüger	<b>Kumite-Gata</b> Traditionelle Form der Partnerübung Mathias Gäbel	<b>Notwehrrecht Theorie Teil 1</b> Für Dan-Anwärter und Interessierte Carsten Brunner
Pause				
<b>11:30 – 12:30</b>	<b>Selbstverteidigung und Bunkai</b> Mythen und Realität Thomas Richtsteig	<b>Kinder-Spezial</b> Thomas Schulze	<b>Heian Oikumi (Oyo)</b> Die Zusammenfassung der Heian-Katas Thomas Züllich	<b>Notwehrrecht Theorie Teil 2</b> Für Dan-Anwärter und Interessierte Carsten Brunner
Kyu-Prüfungen, Ehrungen und Mittagspause				
<b>13:45 – 14:45</b>	<b>Vom Kihon-Ippon-Kumite zum Jiyu-Ippon-Kumite</b> Olav Büttner	<b>Selbstverteidigung</b> Carsten Brunner und Marc Puhmann	<b>Bokken</b> - bitte Bokken mitbringen - Mathias Gäbel	<b>Trainerfortbildung</b> Thomas Züllich
Pause				
<b>15:00 – 16:00</b>	<b>Hebel im Karate</b> 8 Grundvariationen Thomas Wagner	<b>Hangetsu</b> Uwe Waskow	<b>Impact-Training</b> Verbessere deine Schlagkraft am Schlagkissen Peter Biermann	<b>Prüferfortbildung</b> Information und Austausch zur neuen Verfahrensordnung Manja Lenk
Gemeinsamer Ausklang am Buffet				