



08. FEBRUAR 2025 | TURNHALLE BSZ MEISSEN

# TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2025



MEHR INFORMATIONEN UNTER [KARATE-SACHSEN.DE](http://KARATE-SACHSEN.DE)



## Programm

Ab 09:30 – 10:00 Uhr Anmeldung (Halleneingang BSZ Meißen) mit DKV-Pass

## Praxis

Time	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 – 10:30 Uhr		<b>Eröffnung</b>	
10:30 – 11:00 Uhr		<b>Gemeinsames Erwärmungstraining</b>	
11:00 – 12:00 Uhr	<b>Shotokan</b>  Trainer: Lutz Heinke	<b>Goju-Kai</b>  Trainer: Alexander Buze Inhalt: Kihon-Kumite	<b>Kinder Training bis U12</b>  Trainer: Robert Dietz
12:15 – 13:15 Uhr	<b>Goju – Ryu</b>  Trainer: Alexander Jählig	<b>Wado-Kai</b>  Trainer: Frank Heinze	<b>Kinder Training U12</b>  Trainer: Ronald Mattutat Inhalt: Hanbo Jutsu
<b>Mittagspause</b> 13:30 - 15:00 Uhr		<b>Trommlershow Wettkampfshow Ehrungen</b>	
15:15 – 16:15 Uhr	<b>Wado - Ryu</b>  Trainer: Jens Jursitzka Inhalt: Wado - Partnerübungen	<b>Kenjutsu</b>  Trainer: Dirk Eisenschmidt	<b>Kinder Training bis U12</b>  Trainer: Philipp Nestler Inhalt: Selbstverteidigung
16:30 – 17:30 Uhr	<b>Yoga</b>  Trainer: Alexander Jählig	<b>Kyusho Jitsu</b>  Trainer: Marco Leib	<b>Kinder – Yoga</b>  Trainer: Anja Bleilinger
17:30 – 18:15 Uhr	<b>Kinder-Karate-Disco</b>	<b>Vorbereitung Buffet für Sayonara - Party</b>	<b>Vorbereitung Buffet für Sayonara – Party</b>

**WICHTIG:** Für die Kindereinheiten HANBO-JUTSU benötigt jedes Kind einen 80 cm langen Besenstiel oder ähnliches

Ab 18:30 Uhr Beginn Sayonara-Party mit Voranmeldung / Kinderhüpfburg, etc.

Ende 22 Uhr

## Theorie

Der Theorie -Teil wird in 3 Klassenzimmern der Berufsschule des BSZ angeboten, diese befinden sich direkt neben der Halle.

Bitte meldet euch bis zum 19.01.2025 rechtzeitig unter: [infogs@karate-sachsen.de](mailto:infogs@karate-sachsen.de) an und teilt mit welche(n) Kurs/e ihr besuchen möchtet.

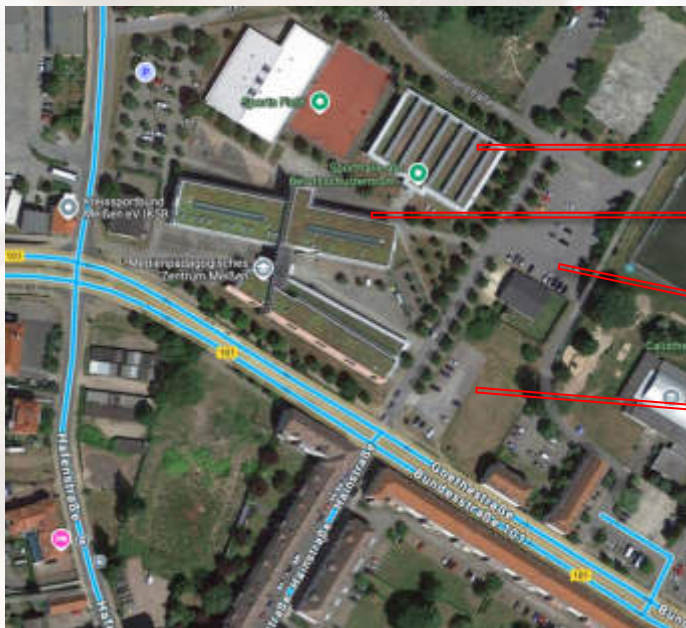
<b>Time</b>	<b>Zimmer 1</b>	<b>Zimmer 2</b>	<b>Zimmer 3</b>
10:30 – 11:45 Uhr	<b>Ernährung</b>  Referent: Daniel Nehring  Inhalt: Ernährung als Grundlage im Breiten-und Leistungssport	<b>LSB „sex. Gewalt“</b>  Referent: Hannes Günther	<b>Lizenzverlängerung</b>  Referent: Daniel Veters  Inhalt: Aufbau von Spielen im Training
12:15 – 13:15 Uhr	<b>Regeneration</b>  Referent: Daniel Nehring  Inhalt: Was verstehe ich darunter? Warum ist es so wichtig für Körper und Geist?	<b>Sportdata</b>  Referent: Philipp Nestler  Inhalt: Wie funktioniert das Meldeportal für Wettkämpfe? Auf was muss ich achten?	<b>Anmeldung für neue Trainerausbildung-Reihe C + B und Gesundheitstrainer Ausbildung</b>  Referent: Daniel Veters  Inhalt: Fragerunde und Anmeldeöglichkeit für neue Trainerausbilderreihe
<b>Mittagspause</b>  13:30- 15:00			
15:00- 16:00 Uhr	<b>Taping</b>  Referent: André Schmück  Inhalt: Daumen und Sprunggelenk	<b>Neuroathletik</b>  Referent: Johannes Litwinow Inhalt: Vorstellung der Grundidee des neurozentrierten Trainings.	<b>Einblicke ins Kampfrichterwesen</b>  Referent: Gerrit/ Lucas  Inhalt: Wäre die Tätigkeit als Kampfrichter etwas für mich?

## Organisatorische Hinweise:

### Veranstaltungsort:

BSZ Meißen  
Goethestraße 21  
01662 Meißen

### Parkmöglichkeiten:



Sporthalle für Praxisteil

Schule - Klassenzimmer für Theorieteil

Parkplätze

Parkplätze

### Anmeldung:

Die Anmeldung zum Seminar erfolgt über [infogs@karate-sachsen.de](mailto:infogs@karate-sachsen.de) unter dem Stichwort: „Seminar Tag des Sächsischen Karateka“

### Anmeldeschluss:

Sonntag, 19.01.2025

### Zertifikate:

Die Teilnahme am gesamten Seminar „Tag des Sächsischen Karateka“ wird mit **5 LE zur Trainerfortbildung** zertifiziert.

Bitte tragt euch jeweils in die Teilnehmerlisten der jeweiligen Kurse mit vollständigen Angaben ein. Die Zertifikate werden per E-Mail nach dem Seminar versandt.

Kontakt | Information | Rückfragen: Katja Thierbach [infogs@karate-sachsen.de](mailto:infogs@karate-sachsen.de)