



08. FEBRUAR 2025 | TURNHALLE BSZ MEISSEN

TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2025



MEHR INFORMATIONEN UNTER KARATE-SACHSEN.DE



TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2025

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Karatebund e.V.

Termin: 08. Februar 2025 **Zeit:** 10:00 – 22:00 Uhr

Ort: Turnhalle des BSZ Meissen, Goethestraße 21, 01662 Meißen

Kosten: Die Teilnehmergebühr für alle Vereine des SKB ist kostenneutral.
Die Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder des SKB beträgt 20,- € pro Teilnehmer.

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde aller Sächsischen Karatevereine,

am **08.Februar.2025** möchte der Sächsische Karatebund e.V. nach mehrjähriger Pause mit dem TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA neu starten.

Dazu laden wir euch recht herzlich ins BSZ Meißen ein und freuen uns auf eine rege Teilnahme. Wir haben viele tolle Höhepunkte für Klein und Groß vorbereitet, so zum Beispiel für den praktischen Teil: Katas auf höchstem Niveau für alle Fortgeschrittene in allen Stilrichtungen, Kata-Bunkai, Kobudo - Einheiten und vieles mehr. Ebenso wird es speziell für die Kinder ein tolles Trainingsangebot geben. Von neuen Trainingsmethoden und Inhalten bis zu Kinderyoga und einer Kinder-Karate-Disco ist alles dabei.

Parallel bieten wir einen umfangreichen Theorieteil an! Dieser gibt euch die Möglichkeit Lehreinheiten bzw. Lizenzverlängerungen in Anspruch zu nehmen. Die Lizenzausgabe in Form des Zertifikates, erhaltet ihr per E-Mail nach der Veranstaltung.

Gemeinsam mit euch möchten wir den tollen Tag mit einer Sayonara-Party ausklingen lassen. Wir haben uns ausgiebig Gedanken gemacht, wie es möglich sein könnte, dass jeder kostenlos an dieser Feier teilnehmen kann. Deshalb haben wir die Bitte, dass jeder der sich für die Party anmeldet, mit einem selbstgemachten Essen seiner Wahl das Buffet bereichert. Bitte lasst uns bei der Anmeldung wissen, welche Köstlichkeit ihr mitbringt.

Anmeldungen sind **bis zum 19.01.2025** per E-Mail an die Geschäftsstelle zu richten.

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

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 an und teilt mit welche(n) Kurs/e ihr besuchen möchtet.

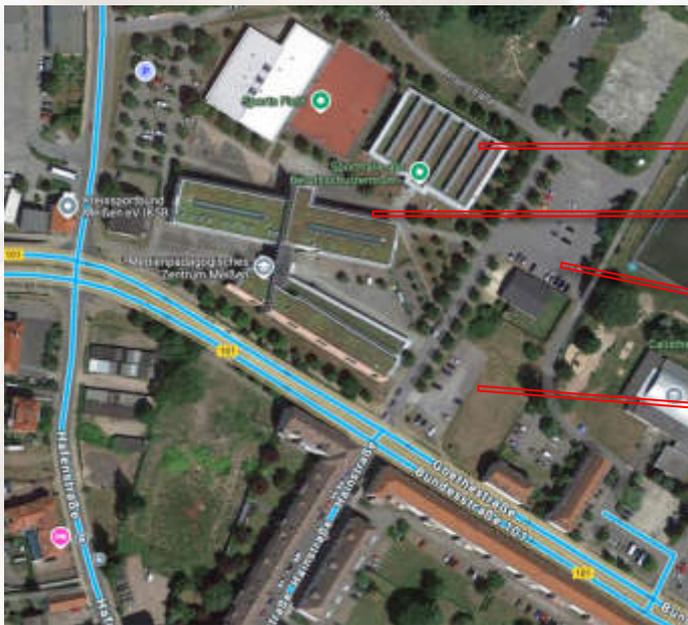
Time	Zimmer 1	Zimmer 2	Zimmer 3
10:30 – 11:45 Uhr	Ernährung Referent: Daniel Nehring Inhalt: Ernährung als Grundlage im Breiten-und Leistungssport	LSB „sex. Gewalt“ Referent: Hannes Günther	Lizenzverlängerung Referent: Daniel Veters Inhalt: Aufbau von Spielen im Training
12:15 – 13:15 Uhr	Regeneration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