



Spring Camp

04.06.-07.06.2015



MITSUYA KAI International
Karate-Do & Kobudo



Spring Camp

04.06.-07.06.2015

Souke & President

Seinosuke MITSUYA (8. Dan Hanshi)

Mimmo VERMIGLIO (7. Dan Renshi)

Spring Camp Stundenplan 2015								
Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
09.15-10.00	Stretching für Karate Detlev		Pratzentraining Klaus		Traditionelle Übungen zur Verbesserung der Standstabilität Sascha		Krafttraining für Karate Detlev	
10.00-11.00	Automatisierung von Kata-Bunkai Sascha	Souke Mini-Gruppe	Kuatsu Falk	Souke Mini-Gruppe	Souke 10.00-11.30 Karate Kumite 10.-1. Kyu		Souke 10.00-11.30 Saifa Kyu Souke 10.-1. Kyu	
11.15-12.15	Mimmo Sepai	Souke Mini-Gruppe	Mimmo Shodan-No-Bo	Souke Mini-Gruppe				
12.30-13.30	Mimmo Heian Kata 2	Randori Sascha	Ukemi Waza Mimmo	Keri Falk	Souke 11.30-13.00 Karate Kumite ab 1. Dan		Souke 11.30-13.00 Seienchin ab 1. Dan	
15.30-16.30	Abwehrprinzipien und Shiatsu Andi	Souke Mini-Gruppe	Mimmo Kumite	Souke Mini-Gruppe	Souke 16.00-17.30 Shodan-No-Bo 10.-1. Kyu		Prüfungen Karate & Kobudo ab 13 Uhr	
16.45-17.45	Mimmo Bassai-Dai	Souke Mini-Gruppe	Mimmo Seienchin	Souke Mini-Gruppe				
18.00-19.00	Mimmo Kobudo Kihon	Souke Mini-Gruppe	Selbstverteidi- gung Klaus	Souke Mini-Gruppe	Souke 17.30-19.00 Sandan-No-Bo ab 1. Dan			
	Für Alle	Für Alle	Für Alle	Für Alle	Für Alle	Für Alle		

Teilnahmegebühren:

Erwachsene:
 komplettes Camp 160,- €
 Trainingsinheit Do+Fr (1h) 12,- €
 Trainingsinheit Sa+So (1h) 20,- €

Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre und Studenten

mit Studentenausweis
 komplettes Camp 130,- €
 Trainingsinheit Do+Fr (1h) 10,- €
 Trainingsinheit Sa+So (1h) 15,- €

Mini-Gruppen werden separat
ausgeschrieben und berechnet.

Familienticket (komplettes Camp) 260,- €

Stadionhalle, Am Leiselstein 4, 71672 Marbach a.N. (bei Stuttgart)

MITSUYA KAI International

Karate-Do & Kobudo



Spring Camp

04.06.-07.06.2015

Souke MITSUYA Seinosuke (8. Dan)

Ren-Shi VERMIGLIO Mimmo (7. Dan)

Anmeldung von Mini-Gruppen mit Souke

Bereits im zweiten Jahr organisieren wir nun die Mini-Gruppen. Sie bieten eine einmalige Gelegenheit, Themen und Inhalte selbst mit Freunden zu gestalten und mit der Hilfe von Souke zu verbessern.

Denkt dabei nicht nur an großgefasste Themen, wie eine spezifische Kata, Kumite oder Kihon, sondern durchaus an die angeblich „kleinen“ Dinge, die es zu verbessern gilt. Wie wäre es mit Verbesserung der Greiftechnik, der Optimierung von Schlagtechniken und Standfestigkeit oder die richtige Positionierung vor dem Angriff im Kumite. Es gibt so viele Dinge. Lasst Euch einfach mal darauf ein.

Uns ist bewusst, dass die Themenfindung nicht einfach ist. Eure Meister in den Vereinen stehen Euch gerne mit Rat zur Verfügung. Allen, die sich weiterhin schwer damit tun, wird die Möglichkeit geboten, in offenen Gruppen dennoch mit zu machen.

Die Spielregeln:

Teilnehmen können alle ab dem 1. Dan. Es muss einen Organisator der Gruppe geben, der diese anmeldet und auch für die Bezahlung der Gebühr verantwortlich ist. Natürlich teilen sich die Teilnehmer diese Gebühr in Höhe von 200 Euro. Für den Fall, dass es mehr Anmeldungen als Trainingstunden gibt, entscheidet der Rang der Teilnehmer, welche der Gruppen zustande kommt. Bitte entscheidet darüber, ob Ihr weitere Teilnehmer zulässt, Eure Mini-Gruppe also offen ist, oder ob sie für Eure Teilnehmer exklusiv sein soll.

Anmeldeschluss ist der 22. Mai. 2015.

Wenn es am Ende der Gruppenorganisation noch freie Stunden gibt, wird der KHSD freie Gruppen definieren, bei denen auch 1.+2. Kyu teilnehmen können.

Stadionhalle, Am Leiselstein 4, 71672 Marbach a. N. (bei Stuttgart)

MITSUYA KAI International
Karate-Do & Kobudo