



Karate Dachverband Land Brandenburg e.V.

Programm zum KDB-Tag 2025



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