

Alle Stilrichtungen willkommen

KARATE

Sommerncamp 2026

Karate – Selbstverteidigung - Kobudo

1. bis 9. August

Im Freizeitcenter Oberrhein

77836 Rheinmünster-Stollhofen

Erlebniswoche mit Sport, Schwimmen und Spaß für die ganze Familie

KSV Karate u. SV Sommerncamp 2026			Vorläufiger Trainingsplan					Angaben ohne Gewähr - Änderungen möglich!		
Zeit	Ort	Samstag 1. August	Sonntag 2. August	Montag 3. August	Dienstag 4. August	Mittwoch 5. August	Donnerstag 6. August	Freitag 7. August	Samstag 8. August	Sonntag 9. August
10.00 Uhr	Pavillon	Begrüßung / Infos	Begrüßung	Begrüßung	Begrüßung	Begrüßung	Begrüßung	Begrüßung	Begrüßung	Verabschiedung
10.00-11.15 Uhr	Pavillon	Abwehr Schlagangriffe Jürgen Kestner	SV Anwend. Jürgen Kestner							Abbau u. Aufräumen. Abreise bis 13.00 Uhr.
11.30-12.30 Uhr		Partnerübungen Abwehr Clinchgriffe	Partnerübungen Jürgen Kestner							Sa+So, 1.+2. August 12.30 Uhr Autogramme
10.00-11.00 Uhr	Pavillon			Karate u. SV Techniken Jürgen Kestner	Abwehr v. Clinchgriffen Jürgen Kestner	Heian Katas* Isabell Deckert	Kata Kosokun Sho* Jürgen Marber	Kata und Kihon* Isabell Deckert	Kobudo Kihon/Kata Bo** Uwe Edelmann	Fotos mit den Trainern Gruppenfoto
11.00-12.00 Uhr				Karate Pratzentraining Jürgen Kestner	SV Randori Jürgen Kestner	Bunkai versch. Katas Jürgen Marber	Selbstbehauptung für alle Jürgen Marber	Prüfungsvorbereitung Jürgen u. Isabell	Kobudo Bo tai Bo** Uwe Edelmann	tägl. Kinderprogramm Kinderzelt im Center
Pause										
14.00-15.00 Uhr	Pavillon	SV mehrere Gegnern Jürgen Kestner	Schlag- u. Trittangriffe Jürgen Kestner							
15.00-16.00 Uhr		SV Reaktionstraining Jürgen Kestner	SV Bewegungsdrills Jürgen Kestner							
14.00-14.45 Uhr	Pavillon			Stocktechniken Jürgen Kestner	Karate+SV Anwendungen J. Kestner / J. Marber	Trainingsfrei	Kata* Isabell Deckert	Kyu Prüfungen Jürgen Marber	Trainingsfrei	
14.45-15.30 Uhr				Stock Drill-Formen Jürgen Kestner	SV-Pratzendrills Jürgen Kestner	Trainingsfrei	Karate Partnerübungen Isabell Deckert	Kyu Prüfungen Jürgen Marber	Trainingsfrei	
						Grill-Party		Grill-Party		tägl. Sandmännchen Kinderzelt im Center
20.-23.00 Uhr	Pavillon	Welcome-Party	After-Training-Party	After-Training-Party	After-Training-Party		After-Training-Party		Sayonara-Party	
SV = Selbstverteidigung * Shitoryu Katas ** Bo = Langstock in Körpergröße. Wenn möglich Stock bitte selbst mitbringen										
Anreise	Fr. 31.07.	Anreise und Aufbau 15.00 - 22.00 Uhr 13.00 - 15.00 Uhr Mittagsruhe - keine Ein- und Ausfahrt in den Platz möglich!								
Abreise	Tägl. / So	Täglich 9.30 Uhr bis 10.00 Uhr Dojo Säuberung Sonntag 09.08.2026 von 9.30 Uhr bis 10.00 Uhr Aufräumen und Dojo Säuberung, Abreise spät. 13.00 Uhr								

REFERENTEN

Jürgen Kestner 8. Dan Karate

Jürgen Marber 5. Dan Karate

Isabell Deckert 4. Dan Karate

Uwe Edelmann 4. Dan Kobudo

AUSRICHTER

KSV Sachsenheim e.V.
ksv-sachsenheim1@web.de
www.ksv-sachsenheim.com

PROGRAMM

Tägliches Training im Sommerpavillon

Für alle Alters- und Leistungsklassen

Kyu Prüfungen für Mitglieder

Abendveranstaltungen, Kinderprogramm

auf dem Platz. Baden, Grillen, Musik,

Tischtennis und viel Spaß

