

KAITEN



Ein 25,- Euro Gutschein für jeden Teilnehmer beim Kauf eines Karateanzug:

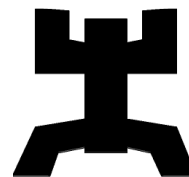
- freie Wahl unter den am Stand angebotenen Modellen.

- nur gültig am Verkaufsstand beim Goju-Ryu Sommerlehrgang 2011 in Kamen.

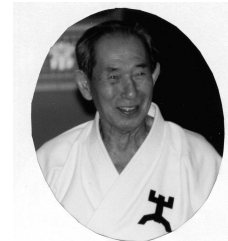
Besuchen Sie unseren Onlineshop und lassen Sie sich von der Produktvielfalt überraschen.

www.kamikaze.de

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH * Am Butterhügel 6 * 66450 Bexbach
Telefon: 06826 / 9335-0 * Fax: 06826 / 9335-50 * E-Mail: mail@kamikaze.de



**Goju-Ryu Karate-Do
aus dem
YUISHINKAN in Deutschland**



**22. Internationaler Goju-Ryu
Karate-Do Lehrgang in Kamen
vom 02. – 05. Juni 2011**

1. Vorwort von Fritz Nöpel
2. Einladung und Ausschreibung
3. Karate-Do Lehrer/innen und ihre Themen
4. Trainings- und Ablaufplan
5. Weitere Karate-Do-Lehrgänge in Deutschland und Dan-Prüfungen im Jahr 2011
6. Chinesische Astrologie – 2011 – das Jahr des Hasen

KAMEN

Weitere Infos über Fritz Nöpel, Ostkamp 64, 59174 Kamen
Tel.: 0 23 07 / 7 23 88 / E-Mail: fritz.noepel@gmx.de
oder sommerlehrgang@gmx.de

Liebe Karate-Do-Freundinnen,
liebe Karate-Do-Freunde,

vom 02. Juni bis 05. Juni 2011 begeben wir unseren 22. Yuishinkan-Lehrgang in Kamen, zu dem wir, der Karate-Do Kamen/Bergkamen e. V., Euch herzlich einladen.

Die Begrüßung und Vorstellung der Karate-Do Lehrer/in wird um 11.00 Uhr erfolgen. Im Anschluss daran finden sich die Seminareinheiten, wobei der Lehrgang mit einem gemeinsamen Training am Samstag enden wird. Ebenfalls am Samstag steht die Dan-Prüfung an.

Die Lehrgangsfete steigt kurz nach der letzten Trainingseinheit am Freitag.

Für die Japan-Reisenden 2011 findet erstmalig am Donnerstag und Freitag ein Vorbereitungstraining statt und abends, wie sonst auch, das Info-Treffen dazu.

Auf dem anliegenden Rasenplatz besteht wieder die Möglichkeit zum Zelten (ohne Pkw's), in der Turnhalle 2 kann übernachtet werden (dann Schlafsack und Unterlage mitbringen) oder auf dem Platz hinter Halle 2 für Wohnwagen bzw. -mobile (dort auch Stromanschluss).

Die Mitglieder des Karate-Do Kamen/Bergkamen e. V. werden Euch den Aufenthalt in Kamen so angenehm wie möglich gestalten und Euren Wünschen soweit möglich entgegenkommen.

**Bitte beachten: Meldet Euch bitte rechtzeitig bis zum 26. Mai an
- es wird keine Tageskasse geben!!!**

Wir wünschen Euch eine gute Anreise, viel Erfolg und Spaß beim Lehrgang.

Euer

Fritz Nöpel & Team

2011 – das Jahr des Hasen

Chinesischer Name: mao
In Japan wird „die Katze (neko)“ zugrunde gelegt

Jahre 1939 – 1951 – 1963 – 1975 – 1987 – 1999 – 2011
Element: Holz – Aspekt: schwächeres Yin

Charakteristika: großzügig, intuitiv, taktisch, egoistisch, umsichtig, feinfühlig

Der Hase ist ein großartiger Unterhalter und Zuhörer. Er vermeidet Konfrontationen und ist daher sehr anpassungsfähig. Allerdings sollte man seine Privatsphäre respektieren, denn er liebt keine Einmischungen. Er ist häuslich und arbeitet hart, wenn auch unregelmäßig.

Sportarten: Golf, Schwimmen, Cricket, Segeln
Geschmack: fein, nuanciert, exquisit
Farben: blaßgrün, weiß, grau
Urlaub: Bergwandern, ferne Inseln, allein reisen

Liebe:

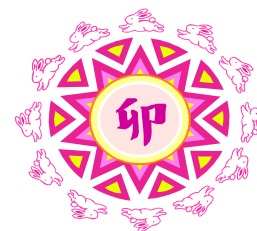
Der Hase ist ein romantisch veranlagtes Geschöpf – fast könnte man es altmodisch nennen. In Bezug auf den Partner ist er sehr wählerisch. Hat er sich jedoch einmal entschieden, ist er ein ungewöhnlicher Liebhaber und treuer Begleiter.

Der Hase und seine Freunde:

Der Hase kommt mit den meisten anderen Tieren gut aus. Sie suchen sich Freunde nach dem Kriterium der Unterhaltsamkeit und geben sich dadurch mit den seltsamsten Typen ab.

Die 5 Typen:

Wasser-Hase - der ehrliche Hase, Holz-Hase - der einfallreiche Hase, Feuer-Hase - der dynamische Hase, Erde-Hase - der freundliche Hase, Metall-Hase - der perfektionistische Hase.



Quelle: Chin. Astrologie v. Richard Craze



Einladung zum 22. Internationalen Goju-Ryu-Karate-Do Sommerlehrgang in Kamen vom 02. bis 05. Juni 2011

- 13. Nov. Jukuren Lehrgang in Bergkamen mit F.Nöpel und J.Beuerlein.
Halle TÜV Nord College, Kleiweg 10, in Bergkamen, von 10 Uhr bis 15.30 Uhr mit Pause. Info über F.Nöpel.
- 19. Nov. Dansha Lehrgang in Walldürn mit F.Nöpel und W. Bundschuh.
Dojo im Theodor-Heuss-Ring 15. Info über W.Bundschuh S.O.
- 26.-27. Nov. Karate-Do Lehrgang in Oberrixingen mit F.Nöpel und Dan Prüfung.
Sporthalle in Oberrixingen, Samstag von 10 Uhr bis 17. Uhr mit Pausen.
Am Sonntag Dan Prüfung ab 10 Uhr. Leiter: P.Krüger, 07042-14547.
- 03. Dez. LG und Dan-Prüfung in München mit F. Nöpel
Ausschreibung erfolgt rechtzeitig. Info über Fotis Liaras
- 10. Dez. Jahresabschluss Training in Bergkamen, Halle TÜV Nord College,
Kleiweg 10, in Bergkamen, von 14 Uhr bis 16 Uhr
Leiter und Info: Ch. Winkler, Tel. 02307/797879
- 18. Dez. Abschlusstraining in St. Arnold mit F. Nöpel
Ausschreibung erfolgt rechtzeitig, Info über U. Heckhuis

**Bei allen Lehrgängen wird keine Haftung übernommen.
Die Teilnahme der Lehrgänge können in den DKV Pass eingetragen werden.**

Dan Prüfungen 2011

		Prüfer:
27. Febr.	Schifferstadt	F. Nöpel/K. Fingerle/M. Hoffmann
04. Juni	Kamen/ab 3. Dan	F. Nöpel/U. Heckhuis/M. Hoffmann
19. Juni	Stollberg	F. Nöpel/T. Richter/N.N.
26. Juni	Flensburg	F. Nöpel/F. Diemand/N.N.
Juni/Juli	Kittlitz	T. Richter/N.N./N.N.
09. Juli	Erlangen	F. Nöpel/L. Fotis/N.N.
24. Juli	Kamen	H. Nehm/Ch. Winkler/N.N.
18. Sept.	BW/GKD-Tage	F. Beeking/M. Hoffmann/L. Niemann
25. Sept.	Walldürn	F. Nöpel/K. Fingerle/W. Bundschuh?
30. Okt.	Berlin	F. Nöpel/F. Diemand/Dr. M. Lohmann
26. Nov.	Oberriexingen	F. Nöpel/K. Fingerle/Ch. Schollenberger
17. Dez.	Senden	H. Nehm/Ch. Winkler/W. Jordan
18. Dez.	St. Arnold	U. Heckhuis/G. Woltering/B. Kipke-Osterbrink
Dez.	Dortmund/Bochum	U. Portugall/H. Keßling/Ch. Krämer
03. Dez.	München	F. Nöpel/F. Liaras/W. Bundschuh

Voraussetzungen zum Dan: Bitte auf der Homepage des DKV nachlesen!

Der Dan Antrag geht an die DKV Geschäftsstelle, am Wiesenbusch 15, 45699 Gladbeck und eine Kopie an den Goju-Ryu Bundesprüferreferenten Fritz Nöpel, Ostkamp 64, 59174 Kamen.

Die Prüfungsgebühr (= 150,00 EUR) mit dem Stichwort: „Dan-Prüfung“ wird auf das Konto des DKV, Konto Nr.: 402 4022, BLZ. 420 700 24 der Deutsche Bank AG Gladbeck, überwiesen.

Ausrichter: Karate-Do Kamen/Bergkamen e. V.
Fritz Nöpel, Ostkamp 64, 59174 Kamen, Tel.: 02307/72388 / E-Mail: fritz.noepel@gmx.de

Zeit: 02. bis 05. Juni 2011 – Begrüßung am 02. Juni um 11.00 Uhr
Ort: Sporthallen an der Gesamtschule in Kamen (Ausschilderung)
Abfahrt von A1: Kamen-Zentrum
Abfahrt von A2: Kamen-Bergkamen

Trainer: Aus Deutschland, die Euch bekannt sind, wurden eingeladen.

Übernachtung: kostenlos in einer Turnhalle.
Für Wohnmobile und -wagen steht hinter der Sporthalle ein Platz bereit, Wasser und Strom sind dort möglich. Zum Zelten steht ein großer Rasenplatz vor der Halle zur Verfügung.

Lehrgangsgebühren:	3 Tage	2 Tage	1 Tag
Teilnehmer ab 12 J. bis einschl. 13 J.	20,00 €	16,00 €	10,00 €
Teilnehmer ab 14. J. bis einschl. 17 J.	45,00 €	33,00 €	20,00 €
Teilnehmer ab 18 J.	60,00 €	40,00 €	25,00 €

Bei Meldung von mehr als 10 Teilnehmern aus einem Dojo gibt es 1 Freikarte.
Nach Eingang der Meldung und der Überweisung werden die Teilnehmerkarten verschickt.
Keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme am Lehrgang.

*** **Wichtiger Hinweis:** ***

*** **Keine Anmeldung vor Ort - Keine Tageskasse** ***
*** **Meldesluß bis spätestens 26. Mai 2011 (Poststempel)** ***

Überweisung: Karate-Do Kamen/Bergkamen e. V.
Städtische Sparkasse Kamen Kennwort: Yuishinkan 2011
Konto-Nr.: 11502 BLZ: 443 513 80

Meldung: Einzel oder dojowise mit Kopie Einzahlungsbeleg, Gürtelgraduierung und genauer Anschrift bitte an J. Winkler, Otto-Hue-Str. 33, 59174 Kamen

oder vorzugsweise per E-Mail:
Hierzu ist auf unserer Homepage www.yuishinkan.com eine Excel-Datei hinterlegt. Diese könnt Ihr ausfüllen und als Anhang an folgende E-Mail-Adresse schicken: sommerlehrgang@gmx.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeder Art ab.

Weitere Infos über: sommerlehrgang@gmx.de

YUISHINKAN 2011

Karate-Do Lehrgänge im Jahr 2011 mit Fritz Nöpel 9. Dan Hanshi
Christian Winkler 5. Dan, Renshi, Axel Koschorreck 6. Dan, Renshi, Tobias Zöllner 4. Dan,
Alf Lehmann 3. Dan, Jan Reisige, 3. Dan, Jürgen Beuerlein, 3. Dan u. Martin Nienhaus 4. Dan.
Ostkamp 64, 59174 Kamen, Tel+Fax 02307-72388, fritz.noepel@ gmx.de

- 10. April Stilrichtungs LG in Kamen, Turnhalle am Gymnasium, Kamen-Mitte, von 10 Uhr bis 15.30 Uhr mit Pause. Trainer: Christian Winkler. Info über 02307-797879.
- 30. April Karate-Do Lehrgang in Ochtrup, Turnhalle am Gymnasium. Von 13 Uhr bis 18.30 Uhr mit Pause. Lehrer: F.Nöpel.
- 06.-07.Mai Breitensport LG in Hamburg, Schulturnhalle Sommerhuderstr. Hamburg-Altona, Freitags von 18.15 Uhr bis 20.15 Uhr. Am Samstag von 11 Uhr bis 17 Uhr. Leiter: O.Thurow, Trainer: F. Nöpel / Info über 040-35019808.
- 14. Mai Breitensport LG in Münster, Turnhalle und Zeit wird noch bekannt gegeben. Leiter: L.Niemann, Trainer: F.Nöpel. Info über L.Niemann.
- 15. Mai 3.Dansha Lehrgang in Kamen ab 4 Dan, Turnhalle am Gymnasium, Kamen-Mitte, von 10 Uhr bis 15 Uhr mit Pause. Lehrer: F.Nöpel und Ch. Winkler.
- 21. Mai Breitensport Lehrgang in Hameln mit F.Nöpel. Ausschreibung erfolgt Rechtzeitig über Ingo Rädicker Tel. 05151-107090.
- 22. Mai Jukuren Lehrgang in Kamen, Turnhalle am Gymnasium, Kamen-Mitte. Von 10 Uhr bis 15.30 Uhr mit Pause. Lehrer: F.Nöpel und A.Koschorreck.
- 02.-04. Juni Internationaler Karate-Do Lehrgang in Kamen, Hallen an der Gesamtschule, Gutenbergstr., Ausschreibung erfolgt. Info über F.Nöpel 02307-72388. Prüfung ab 3. Dan am 04.Juni.**
- 18.-19. Juni Karate-Do Lehrgang in Stollberg, Ausschreibung erfolgt über T.Richter. Leiter: T.Richter. Lehrer: F.Nöpel, Sonntag Dan Prüfung. Tel. Richter: 037296-14350.
- 25.-26.Juni Karate-Do Lehrgang in Flensburg, Halle, Auguste-Viktoria-Schule, Parkplatz Kanonenberg in Flensburg. Am Samstag von 14 Uhr bis 19 Uhr, am Sonntag von 10 Uhr bis 13 Uhr mit Pausen/Dan-Prüfung am Sonntag. Leiter: D.Demuth, Trainer: F.Nöpel Info über Tel. 04631-7700.
- 03 Juli Karate-Do LG in Emsdetten, Turnhalle der Josefschule, Grafensteinerweg, Emsdetten, von 11 Uhr bis 15 Uhr. Kata Sepai. Trainer: F.Nöpel. Leiter und Info über Heinz Niesing. 02572-88083.
- 09.-10. Juli Breitensport LG in Erlangen- Dechsendorf. Ausschreibung erfolgt rechtzeitig. Trainer:F.Nöpel. Dan Prüfung am 09.Juli 2011. Info T.Struwe.

- 11.-13 Juli Breitensport und Jukuren Training, im Dojo Gomekan, im TSC Neuendettelsau, jeweils von 18.30 Uhr bis 20 Uhr. Leiter: U. Chszaniecki, Trainer: F.Nöpel, Info über Tel. 09827-1689.
- 16. Juli Breitensport LG in Halle/ NRW mit F.Nöpel. Info über Detlef Hans Sewory.
- 4. Sept Landes Prüfer LG in Kamen, Turnhalle am Gymnasium, Kamen-Mitte. Von 10 Uhr bis 15.30 Uhr. Dieser LG ist Pflicht für alle Lizenz Inhaber und Anwärter. Leiter: F.Nöpel und L.Niemann. Info über 02307-72388. 1 Einheit ab 4 Dan, Von 14. bis 15,30 Uhr. Bitte im Karate-Do Gi erscheinen.
- 11. Sept. Jukuren und Breitensport LG in Waltrop, Ausschreibung erfolgt. Lehrer F.Nöpel, Leiter: Helmut Strzelecki Tel. 02309-600683.
- 16.-18.Sept. GKD Tage, Versammlungen, Lehrgang und Dan Prüfung. Info über GKD Geschäftsführer W.Bundschuh Tel.06282-408034.**
- 17. Sept. Karate-Do Lehrgang in Hamm mit Demura und Nöpel. Ausschreibung erfolgt rechtzeitig. Info: M. Stenke Tel. 02381-675709.**
- 18. Sept. Karate-Do LG in Kamen, Turnhalle am Gymnasium, Kamen-Mitte. Von 10 Uhr bis 15.30 Uhr mit Pause. Trainer A.Lehmann. Info über F.Nöpel.
- 19.-23. Sept Jukuren-Woche in Walldürn mit F.Nöpel, M.Nienhaus und W. Bundschuh. Anmeldung und Ausschreibung erfolgt. Info F.Nöpel.**
- 24.- 25. Sept. Dansha LG mit F.Nöpel und Dan Prüfung in Walldürn. Im Dojo Theodor Heuss Ring 15. Info über W.Bundschuh. 06282-408034
- 01. Okt. DKV Tag in Kempten ,Ort und Zeit werden im DKV Heft erscheinen. Mit Dan Prüfungen.**
- 06.-20. Okt. Karate-Do Seminar in Japan. Ausschreibung erfolgt über F.Nöpel – bereits ausgebucht -**
- 22.-28. Okt. Karate-Do Seminar auf Mallorca mit F.Nöpel, L.Ratschke und M. Nienhaus. Mit Dan Prüfung. Info über L. Ratschke Tel. 0361-7921377.**
- 29.-30. Okt. Karate-Do Lehrgang und Dan Prüfung in Berlin. Leiter: W.Sturm. Lehrer: F.Nöpel und N.N. Info über W.Sturm 030-76703467.
- 06. Nov. 4. Dansha LG in Kamen. Turnhalle am Gymnasium, Kamen-Mitte. Von 10 Uhr bis 15.30 Uhr mit Pause.Trainer: F. Nöpel und M. Nienhaus.
- 12. Nov. Karate-Do Lehrgang in Porta Westfalica mit F.Nöpel. Leitung und Info Über Ch. Laszcyk, Halle und Zeiten werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Christian Winkler 5. Dan Vize-Beauftragter des Yuishinkan, Karate-Do-Lehrer und Dojo-Leiter Kamen/Bergkamen, A-Prüfer

Kumite-Formen und Kata Sanshin
Vorbereitungstraining für Teilnehmer der Japan-Reise 2011: Teile 1 + 2

Martina Lohmann 5. Dan Karate-Do Lehrerin aus Osnabrück, SV-Expertin

Koordination ohne Partner (Kata, Kihon) und mit Partner (Kumite, allg. Partnerformen)

Martin Nienhaus 4. Dan Experte für Kinesiologie und Naturheilkunde, Karate-Do-Lehrer aus Düsseldorf, Experte des Shotokan

Frei für alle 5 Elemente im Karate / Energie- u. Kampfübungen
Mittelstufe Bildersprache der Kata / Bubishi – die kämpfenden Bilder
ab 3. Kyu Wankan (Kata)
Jukuren Jukuren-Techniken

Thomas Richtsteig 4. Dan Karate-Do-Lehrer aus Beeskow

Frei für alle: Kata + Bunkai / SV
7. - 6. Kyu Kata
Bodenkampf Grundlagen

Isabel Perea 3. Dan Expertin für Selbstbehauptung und SV aus Berlin

SV für Frauen Teile 1 + 2 (Schwerpunkt Entschlossenheit)
SV mit Waffen Von den traditionellen Waffen zu Gegenständen zur SV aus der heutigen Zeit
ab 1. Dan Verschiedene Hände (Nakadake, Hiraken ...) + ihre Anwendung

Oliver Thurow 3. Dan Karate-Do-Lehrer und Dojo-Leiter aus Hamburg, B-Prüfer, Experte der Tuina-Massage

Frei für alle: 1. Anatomie für Gesundheit und Karate, funktionelles Training
2. Kakie und Kuzushi Waza
3. Tuina (Chinesische Massage)
Themen 1-3: Bitte dünne Kleidung + eine Unterlage mitbringen!
Ab 3. Kyu Karate-spezifisch

Alf Lehmann 3. Dan Karate-Do-Lehrer aus Kamen/Bergkamen, B-Prüfer

Yakusoku-Kumite (Kumite-Ura + Nage-Waza) und Partnerformen
Methodik Prüfungsvorbereitungen

Jürgen Beuerlein 3. Dan Karate-Do-Lehrer aus Kamen/Bergkamen, B-Prüfer

Unterstufe: Kihon-Ido, Gekisai I + II
Mittelstufe: Kihon-Ido, Gekisai I (Bunkai)

22. Internationaler Goju-Ryu-Karate-Do Sommerlehrgang

Lehrer/innen und ihre Themen

Fritz Nöpel 9. Dan Gründer des Goju-Ryu 1967 in Deutschland
Beauftragter des Yuishinkan in Europa
Ehrevorsitzender des GKD und EGKF
Goju-Ryu-Bundesprüferreferent, A-Prüfer
Begründer des Jukuren-Trainings

Grundschule - Formschule – Wegschule / SV und Kata-Bunkai, Jukuren-Techniken,
Bedeutung der Bubishi, Kampfkunst-Geschichte
Ab 4. Dan Bedeutung der Kata in der Weiterentwicklung/vom Trainer zum Lehrer

Ulrich Heckhuis 7. Dan DKV Vize-Präsident, Präsident des KDNW,
Bundes-Stilrichtungsreferent, Dojoleiter St. Arnold
Erfolgreicher Goju-Ryu Team-Trainer, A-Prüfer

Einführung zum Sportkarate, Kata und Kata-Bunkai, Kumite-Techniken

Lothar Ratschke 6. Dan Kase-Ha Shotokan-Ryu, 5. Dan Shotokan
Experte für traditionelle Kampfkunst und Kobudo, A-Prüfer

7.-6. Kyu Heian Yondan als Basis Kata schrittweise als Genki-/Omote-Bunkai +
5.-4. Kyu Bassai Dai, als Basis Okuden/Basis für Yakusoku Kihon Ippon +
3.-1. Kyu Chinte als Basis Goshin-Kumite/Tai-Sabaki/

Frei für alle Kihon-Kyoo (in alle Richtungen aus dem Happuren)/Sen no sen/Go no sen/
Tai no sen/Kawashi-Waza/Kuzushi-Waza

Axel Koschorreck 6. Dan Karate-Do Lehrer, Experte für SV, Jukuren-Trainer, B-Prüfer

Jukuren Kata + Kata-Bunkai, Selbstverteidigung, Dojo-Kumite Jukuren
ab 1. Dan Dojo-Kumite

Thomas Richter 5. Dan Kader-Trainer Sachsen, Karate-Do-Lehrer, A-Prüfer

10.-8. Kyu Prüfungsvorbereitung 7.Kyu 7.-6. Kyu Saifa mit Bunkai
5.-4. Kyu Kihon-Ido u. Partnerformen 3.-1. Kyu SV-Techniken, aufbauend
aus der Prüfung zum Kreistraining
1. Dan Trad. Fußtechniken, SV aus Prüfung, Konditionstraining

Christian Schollenberger 5. Dan Karate-Do Lehrer aus Hardthausen, A-Prüfer

Kihon-Kata + Kumite

Trainingsplan Sporthallen an der Gesamtschule Kamen

Donnerstag – 02. Juni 2011					
Zeiten	Halle 1/1	Halle 1/2	Halle 1/3	Halle 2/1	Halle 2/2
11.00	Begrüßung			---	
12.00 bis 13.30	5. – 4. Kyu Heckhuis	ab 1. Dan Winkler		3. – 1. Kyu Ratschke	7. – 6. Kyu Richter
14.00 bis 15.30	10. – 8. Kyu Beuerlein	Prüfungs-Vorbereitungen Lehmann	ab 1. Kyu Schollenberger	Bodenkampf Richtsteig	Frei für alle Nienhaus
16.00 bis 17.30	Jukuren Koschorreck	Geschichte Kampfkunst Nöpel	ab 1. Dan Richter	Frei für alle Anatomie* Thurow	Frei für alle Lohmann
18.00 bis 19.30	5. – 4. Kyu Lehmann	Japan-Fahrer Teil 1 Winkler	3. – 1. Kyu Heckhuis	10. – 8. Kyu Ratschke	SV mit Waffen Perea
20.00	Info-Treffen Japan-/Dubai-Reise 2011 in der Mensa				

Freitag – 03. Juni 2011					
Zeiten	Halle 1/1	Halle 1/2	Halle 1/3	Halle 2/1	Halle 2/2
9.00 bis 10.30	10. – 8. Kyu Schollenberger	ab 1. Dan Koschorreck		Frei für alle Ratschke	
11.00 bis 12.30	ab 7. Kyu Heckhuis	Jukuren Nöpel	ab 5. Kyu Lehmann	SV für Frauen Teil 1 Perea	3. – 1. Kyu Richter
13.00 bis 14.30	10. – 8. Kyu Lohmann	ab 1. Dan Winkler		Frei für alle Kakie* Thurow	ab 3. Kyu Nienhaus
15.00 bis 16.30	ab 3. Kyu Lehmann	ab 4. Dan Nöpel	5. – 4. Kyu Richter	Bodenkampf Richtsteig	7. – 6. Kyu Beuerlein
17.00 bis 18.30	ab 1. Dan Perea	Japan-Fahrer Teil 2 Winkler	Jukuren Koschorreck	Frei für alle Nienhaus	
19.00 bis 20.30	ab 5. Kyu Schollenberger	Frei für alle Heckhuis		7. – 6. Kyu Ratschke	

Trainingsplan Sporthallen an der Gesamtschule Kamen

Samstag – 04. Juni 2011					
Zeiten	Halle 1/1	Halle 1/2	Halle 1/3	Halle 2/1	Halle 2/2
9.00 bis 10.30	3. - 1. Kyu Lohmann	ab 1. Dan Heckhuis		5. – 4. Kyu Ratschke	
11.00 bis 12.30	10. – 8. Kyu Richter	Jukuren Nöpel – Nienhaus		Frei für alle Richtsteig	Tuina* Thurow
13.00 bis 14.30	5. - 4. Kyu Beuerlein	Frei für alle Koschorreck		SV für Frauen Teil 2 Perea	
15.00 bis 16.00	Frei für alle Lohmann	ab 3. Kyu Thurow		7. - 6. Kyu Richtsteig	Jukuren Nienhaus
16.30 bis ca. 17.30	Sayonara-Training für alle Nöpel - Winkler			---	

Am Freitag 03.06. findet die LG-Fete mit Tombola vor der Schule statt.
Bitte Teilnehmerkarten mitbringen, da sie gleichzeitig als Los gelten.

* Bitte dünne Kleidung und eine Unterlage mitbringen!

Einfachturnhalle am Gymnasium in Kamen, Hammer Str. 19 (an der Konzertaula)

ab 13.00	Dan-Prüfung ab 3. Dan
----------	------------------------------

Dieser Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung anerkannt (auch Prüfer-Lizenzverlängerung). Die Lizenz (F-Schein/B- und C-Trainer) hinterlegen sowie in die ausgelegten Listen am Halleneingang I (= Kartenkontrolle) eintragen!

Wir wünschen Euch eine gute Anreise,
viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang in Kamen.

