



# Trainingslager 2023

## Ausschreibung

Termin: **18.-19. November 2023**

Ort: Rostock, Sporthalle Gymnasium Reutershagen, Mathias-Thesen-Str. 17

Gebühren: 20,00 Euro je Teilnehmer

Anmeldung: bis zum **10. November** per Mail an [ole.sandow@klvmv.de](mailto:ole.sandow@klvmv.de)

Trainer: Martino Fromm-Rohde (7. Dan), Andreas Röhl (3. Dan), Axel Kleinert (3. Dan),  
Ole Sandow (2. Dan)

*Vorläufiger Ablaufplan:*

Samstag, 18. November 2023

Zeit	Halle A	Halle B
09:00 - 09:15	<u>Anmeldung</u>	
09:20 - 09:30	Begrüßung	
09:30 - 10:00	Kihon (Martino Fromm-Rohde)	
10:15 - 11:15	Kata bis 6. Kyu Neuvermittlung Kata Heian Nidan (Ole Sandow)	Kata ab 6. Kyu Neuvermittlung Kata Jion (Martino Fromm-Rohde)
11:30 - 12:00	Mittagspause	
12:00 - 12:30	Taktisches Kämpfen im Kumite (Axel Kleinert)	
12:45 - 13:45	Kata bis 6. Kyu Weiterführung Kata Heian Nidan (Ole Sandow)	Kata ab 6. Kyu Weiterführung Kata Jion (Martino Fromm-Rohde)
14:00 - 15:00	Kumite bis 6. Kyu Kumite-Formen für Kyu-Prüfungen (Ole Sandow)	Dan-Vorbereitung Trainingsplanung, Kata & Bunkai (Martino Fromm-Rohde)
15:15 - 16:15	Kumite ab 6. Kyu Kumite-Formen für Kyu-Prüfungen (Ole Sandow)	Dan-Vorbereitung Kata & Bunkai (Martino Fromm-Rohde)
16:15 - 17:00	Pause	
17:00 - 18:30	Kyu-Prüfungen (Ole Sandow)	Dan-Prüfungen (Martino Fromm-Rohde)
Ab 18:45	Grillabend	



Sonntag, 19. November 2023

Zeit	Halle A	Halle B
09:00 - 09:30	Kihon (Andreas Röhl)	
09:45 - 10:45	Kumite bis 12 Jahre Jiyu Kumite (Ole Sandow)	Kumite ab 12 Jahre Jiyu Kumite (Andreas Röhl)
11:00 - 11:15	Verabschiedung	

Prüfung: Das Trainingslager bietet die Möglichkeit zur Prüfung. Die Prüflinge müssen eine Woche vor Veranstaltungsbeginn unter [ole.sandow@klvmv.de](mailto:ole.sandow@klvmv.de) durch ihren Trainer angemeldet werden. Die Prüfungsgebühr für Kyu-Grade beträgt 15,00 €. Für Dan-Grade beträgt die Prüfungsgebühr 50,00 €.

Was mitbringen: Sachen des persönlichen Bedarfs, Karateanzug, Trainingsanzug, Badelatschen, Turnschuhe

Übernachtung: Für die Lehrgangsteilnehmer besteht eine kostenlose Übernachtungsmöglichkeit in der Sporthalle. Bitte unbedingt Schlafsack und Luftmatratze mitbringen!

Versicherung: Der Veranstalter schließt jegliche Haftung bei Diebstahl, Beschädigung sowie bei gesundheitlichen Schäden aus. Versicherungsschutz besteht für alle Teilnehmer im Rahmen der ARAG-Sportversicherung. Vom Mitführen von Wertgegenständen wird ausdrücklich abgeraten, da eine Verwahrung und Kontrolle nicht möglich sind.

Fotografieren / Recht am Bild etc.

Während der Veranstaltung werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht, auf denen die Teilnehmer (TN) abgebildet sein können. Mit der Anmeldung erteilt jeder TN die Einwilligung zur Verwendung durch den Veranstalter zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit sowie für Presse- und Illustrationszwecke. Die Aufnahmen werden digital gespeichert. Die Einwilligung ist jederzeit widerruflich. Der Widerruf ist dem Veranstalter schriftlich mitzuteilen.