

Samstag, 05. Juli 2025

<i>Zeit</i>	<i>Halle A</i>	<i>Halle B</i>	<i>Halle C</i>
09:45 Uhr	Begrüßung und Eröffnung		
10:00 - 10:45 Uhr	Kihon (Frank Nagel)		Prüfertreffen (Martino Fromm-Rohde)
11:00 - 13:00 Uhr	Kyu- und Danprüfungen (Martino Fromm-Rohde & Frank Nagel)		
13:00 - 13:45 Uhr	Mittagspause		
13:45 - 14:45 Uhr	Kata Gekisai Dai Ichi (Ole Sandow)	Koordnation & Reaktion (Daniel Waterstrat)	Kihon für Fortgeschrittene und Lehrer/Übungsleiter (Martino Fromm-Rohde)
15:00 - 16:00 Uhr	Kumite for Kids (Ole Sandow & Andreas Röhl)	Unterschiedliche Distanzen bei Partnerübungen - ab 5. Kyu (Daniel Waterstrat)	
16:15 - 17:15 Uhr	Feintuning - die Kata aus Sicht des Kampfrichters (Axel Kleinert)	Gohon Kumite / Sanbon Kumite (Daniel Waterstrat)	
Ab 18 Uhr	Grillabend		

Sonntag, 06. Juli 2025

<i>Zeit</i>	<i>Halle A</i>	<i>Halle B</i>	<i>Halle C</i>
09:00 - 10:00 Uhr	Soundkarate (Ole Sandow)	Kumite Formen - ab 7. Kyu (Frank Nagel)	Wiederholung Neuvermittlung Kata (Martino Fromm-Rohde)
10:15 - 11:15 Uhr	Bunkai Tekki Shodan - ab 15 Jahren (Ole Sandow)	Abschlussstraining (Frank Nagel)	
11:15 Uhr	Verabschiedung		