

Karate-/Kobudo- Wintercamp 2023

vom 01. – 03.12.2023

im Freizeitzentrum Aumühle

93326 Abensberg, Aumühlstraße 1

- Shorin Ryu Seibukan Karate
- SOK Kobudo
- Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu
- Prüfungsvorbereitung für Dan-Prüfungen (mit entsprechender Vorbewertung)
- Prüfer-Lizenz-Neuerwerb und -Verlängerung in SRS Karate und SOK Kobudo
- SRS Kampfrichter-Lehrgang

Themen Karate:

**Kihon Renshu; Zenshin Kotai:
Ippon Kumite; Kumite-Training;
Karate Bunkai; Karate Gatami
Waza; Katas von Weißgurt bis
Judan; Tokumine No Kon:
Kuzushi Waza; fortgeschrittenes
Ippon Kumite; Bunkai von Kihon
Renshu und Zenshin Kotai**

Themen Kobudo:

**Kihon von Bo, Sai, Tunkwa,
Nunchaku (Handtuch), Eku, Jo,
Nunti, Tekko, Kama; alle Bo-
Kata; alle Sai Kata; alle Tunkwa
Kata; Eku Kata; Jo Kata;
Nunchaku Kata; Nunti Kata;
Tekko Kata; Kama Kata; Bunkai
von Bo Katas, Tunkwa Kata, Sai
Kata, Jo Kata**



Jamal Measara

9. Dan Karate,
9. Dan Kobudo



Manfred Rabl

5. Dan Karate



Werner Bachhuber

6. Dan Karate,
4. Dan Kobudo



Daniel Herzog

5. Dan Karate,
4. Dan Kobudo



Günther Schmid

5. Dan Karate,
3. Dan Kobudo



Herbert Altendorfer

4. Dan Karate,
4. Dan Kobudo



Herbert Werner

2. Dan Karate,
3. Dan Kobudo



Bruno Dorminelli

3. Dan Karate,
1. Dan Kobudo



Teresa Lauberger

4. Dan Karate,
1. Dan Kobudo



Markus Linz

5. Dan Karate



Manfred Pfeiffer

3. Dan Karate,
1. Dan Kobudo



Mario Pavlinovic

3. Dan Karate,
1. Dan Kobudo



**Rosmarie Hengstler-
Eger**

3. Dan Karate



Guido Jürgenliemk

1. Dan Kobudo

Keiko Programm am Freitag, 01.12.2023

12.30	Eintreffen, Registrierung	
13.00-14.30	Prüfer-Lizenz-Lehrgang SRS Karate und SOK Kobudo (Theorie)	
13.00-13.45	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko In 3 Gruppen
14.00-14.45	Karate Kuro Obi Keiko	
15.00-15.45	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko in 3 Gruppen
16.00-16.45	Kobudo Kuro Obi Keiko	
17.00-18.30	SRS Kampfrichter-Lehrgang	
19.00	Abendessen	

Keiko Programm am Samstag, 02.12.2023

07.00	Frühstück	
08.30-09.30	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko in 3 Gruppen
10.00-10.45	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko in 3 Gruppen
11.00-12.00	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko in 3 Gruppen
12.00-13.30	Mittagessen	
13.30-14.15	Karate Keiko in 2 Gruppen	Kobudo Keiko in 2 Gruppen
14.30-15.15	Karate Keiko in 2 Gruppen	Kobudo Keiko in 2 Gruppen
15.15-	Kaffeepause	
15.45-16.30	Karate Kuro Obi Keiko	

16.45-17.45	Karate Keiko in 2 Gruppen	Kobudo Keiko in 2 Gruppen
18.00-18.45	Kobudo Kuro Obi Keiko	
18.00-18.45	Karate Keiko in 2 Gruppen	Kobudo Keiko
19.00-	Abendessen	
20.30	Zen Geschichte - Theorie-Quiz Ergebnisse Kyu-Prüfungen	

Keiko Programm am Sonntag, 03.12.2023

07.00	Frühstück	
08.30-09.15	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko in 3 Gruppen
09.30-10.15	Kobudo für alle (incl. Karateka) Bo-Jutsu Tokumine Kihon	Karate Kuro Obi Keiko
10.30-11.30	Karate Keiko in 3 Gruppen	Kobudo Keiko in 3 Gruppen
11.45	Urkunden-Übergabe, Verabschiedung Sayonara	

Prüflinge für SRS Karate und SOK Kobudo bis einschließlich 1. Kyu werden während des Wintercamps (Freitag und Samstag) vorbereitet und anschließend auch bewertet. Dies findet während der Trainings durch die Prüfer statt. Die Bewertungen fließen mit in die Kyu-Prüfungen

Auch Prüflinge für die Dan-Prüfungen, die eine Woche später stattfinden, werden während des Wintercamps bewertet.

