



TEAM THÜRINGEN

www.karate-tkv.de

SAMSTAG, 22.03.2025

PARA-KARATE WORKSHOP

mit Dr. med. Michael Schorr (TKV-Parabeauftragter)

kostenfreies Angebot für Karateka mit Handicap im geistigen & körperlichen Bereich sowie deren Heimtrainer

ORT

Ken Budo Heiligenstadt e.V.
Steingraben 13, 37308 Heilbad Heiligenstadt

VORANMELDUNG per E-Mail an:
parabeauftragter@karate-tkv.de

TRAININGSZEITEN

11:00 - 11:45 Uhr - Aufwärmung, Grundlagen zu Bewegungsabläufen und Koordinationsübungen, Kihon – grundlegende Techniken mit Ausführung

12:00 - 12:45 Uhr - Heian Nidan – Ablauf und Umsetzungsanleitung je nach Fortschritt des Karatekas

Pause

13:30 - 14:15 Uhr - Fortführung der Heian Nidan mit ersten Bunkaimöglichkeiten

14:30 - 15:15 Uhr - Erweiterungen zur praktischen Anwendung der Heian Nidan
Klärung von Fragen und Vorschlägen zur Umsetzung von Anleitungen im Training

