



DJKB
STÜTZPUNKT SÜD-WEST

Fachverband
für traditionelles
Karate

Stützpunkttraining mit allgemeinem Lehrgang & Kampfrichtertraining

31.01./01.02.2026
in **Wildberg**



Sensei Anika Lapp (5.DAN) & Sensei Pascal Senn (5. Dan)
mit den Assistenztrainer/innen Kathrin Heinz & Pascal Mast



Ort: Sporthalle Wildberg, Kantstraße 2, 72218 Wildberg



Programm:

- Kadertraining der Leistungsgruppe auf Einladung
 - Kampfrichter:innentraining
 - Allgemeines Training für Trainer:innen, Nachwuchstrainer:innen, Coaches & Kampfrichter:innen sowie für den Breitensport ab 12 Jahre
 - Allgemeines Kindertraining von 8-11 Jahre
- **Gruppeneinteilung und Programm** siehe Rückseite



Kosten:

- 15 € pro Teilnehmer:in – inkl. Verpflegung vor Ort



Anmeldung für Kader und Kampfrichter:innen

- **bis spätestens 25.01.2026 per E-Mail an: seifermann@djkb.com**
- Eine Teilnahme am allgemeinen Training erfordert keine Anmeldung!



Ausstattung & Mitbringen

- **Kader:** 1-2 Karate-Gi; DJKB-Ausweis, Krankenversichertenkarte; Schutzausrüstung (Faust-; Zahn- sowie Brust-/Tiefschutz; Übernachtungsutensilien (z.B. Schlafsack etc.) Hygieneartikel
- **Kampfrichter:** Trillerpfeife, ggf. Schreibutensilien
- **Allgemeines Training:** Karate-Gi; DJKB Ausweis



DJKB
STÜTZPUNKT SÜD-WEST

Fachverband
für traditionelles
Karate

Zeitplan und Programm

Samstag, 31.01.2026

| Gruppe | Kinder 8 - 11 Jahre | Kader / Sichtung (12 - 15 J. & ab 16 J.) | Allgemeines Training (ab 12 J.) | Kampfrichter |
|----------------------|---------------------|---|------------------------------------|-------------------------|
| 09:00 - 09:30 Uhr | | Anmeldung | | |
| 09:30 - 10:00 Uhr | | Funktionelles Training | | |
| 10:15 - 11:15 Uhr | Kata | | Kumite | |
| 11:30 - 12:30 Uhr | | Kata | | |
| 12:45 - 13:45 Uhr | Kumite | | Kata | |
| 14:00 - 15:00 Uhr | | Kumite | | Kampfrichter Theorie |
| 15:00 - 15:30 Uhr | | | | |
| ab 15:30 - Uhr | | Shiai | | Kampfrichter Praxis |
| | | | | |

Sonntag, 01.02.2026 (nur Kader)

| Gruppe | Kader / Sichtung (12 - 15 J. & ab 16 J.) |
|----------------------|---|
| 08:00 - 09:30 Uhr | Gemeinsames Training |

Der Veranstalter lehnt
jegliche Haftung ab!