

18.05.2023

ZEIT	GR. DOJO	KL. DOJO
10.00-11.00	Gemeinsames Training im Dojo	
11.00-12.00	PAUSE	
12.00-13.00	Technik training	
13.00-14.00		Technik training
14.00-15.00	Situations training	
15.00-16.00		Situations training
16.00-17.00	RANDORI	

Die Gruppeneinteilung wird vor Ort erfolgen.



19.05.2023

ZEIT	TRAININGSPLAN	
10.00-11.00	Gemeinsames Training Technik - Kontern	
11.00-12.00	PAUSE	
12.00-12.45	G1 Randori	G2 Kämpfen auf KF
13.00-13.45	G1 Kämpfen auf KF	G2 Randori
13.45-14.30	PAUSE	
14.30-15.30	Gemeinsames Training Technik - Situation - Angriff	
15.30-16.00	PAUSE	
16.00-16.45	G1 Randori	G2 Kämpfen auf KF
16.45-17.30	G1 Kämpfen auf KF	G2 Randori
17.30-18.00	Alle zusammen Entspannung / Stretching	

20.05.2023

BAROCK CUP

Gebühr: Nur Deutschlandrandori € 40,-
Nur Barock Cup € 30,-
Deutschlandrandori mit Barock Cup € 60,-

Infos: koeksal.cakir@gmail.com
slawik.prokop@gmx.de

Ort: Alleenhalle
Alleenstrasse 40
71638 Ludwigsburg

Veranstalter: MTV Ludwigsburg e.V.

Trainer: Köksal Cakir
Organisation: Slawik Prokop

Haftung: Der Verein MTV 1846 Ludwigsburg e.V., die Trainer und der Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

Teilnahme ab U10 - Anmeldung unter sportdata.org oder per E-Mail!

Ausgerichtet vom MTV 1846 Ludwigsburg e.V.

Ansprechpartner: Köksal Çakır E-Mail: koeksal.cakir@gmx.de
Slawik Prokop E-Mail: slawik.prokop@gmx.de

Austragungsort: Alleenhalle
Alleenstrasse 40, 71638 Ludwigsburg

Meldungen: Online-Meldung unter <https://www.sportdata.org/karate/set-online>
Meldeschluss ist Freitag

Startgebühren: 30,- € je Einzeistart
Institut: ING Diba
IBAN: DE17500105175525276350
BIC: INGDDEFFXXX

Kata: Kata (männlich und weiblich)
Kinder A U10 (Jahrgang 2014-2013)
Schüler B U12 (Jahrgang 2012-2011)
Schüler A U14 (Jahrgang 2010-2009)
Jugend U16 (Jahrgang 2008-2007)
Junioren U18 (Jahrgang 2006-2005)
Leistungsklasse (ab Jahrgang 2005)
Die Wahl der Kata ist frei. Alle Katas der offiziellen Kata-Liste der WKF sind zulässig.
(SchülerB + Schüler A + Jugend) Eine bereits gezeigte Kata darf nicht sofort wiederholt werden.
Dazwischen muss eine zweite Kata gezeigt werden.
(Junioren + Leistungsklasse) Eine bereits gezeigte Kata darf nicht wiederholt werden.

	Männlich	Weiblich
Kumite:	Kinder A U10 (Kampfzeit 1 Min) -35kg, -40kg, +40kg	Kinder A U10 (Kampfzeit 1 Min) -30kg, -35kg, +35kg
	Schüler B U12 (Kampfzeit 1 Min) -32kg, -38kg, +38kg	Schüler B U12 (Kampfzeit 1 Min) -30kg, -36kg, +36kg
	Schüler A U14 (Kampfzeit 1 Min) -44kg, -49kg, +49kg	Schüler A U14 (Kampfzeit 1 Min) -44kg, -49kg, +49kg
	Jugend U16 (Kampfzeit 2 Min) -45kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg	Jugend U16 (Kampfzeit 2 Min) -47kg, -54kg, -60kg, +60kg
	Junioren U18 (Kampfzeit 2 Min) -55kg, -61kg, -68kg, -76kg, +76kg	Junioren U18 (Kampfzeit 2 Min) -48kg, -53kg, -59 kg, +59kg
	Leistungsklasse (Kampfzeit 2,5 Min) -60kg, -67kg, -75kg, -84kg, +84kg	Leistungsklasse (Kampfzeit 2,5 Min) -50kg, -55kg, -61kg, -68kg, +68kg