Karatelandesverband
Mecklenburg – Vorpommern e.V.

Geschäftsstelle
Gartenstraße 18c
18528 Bergen auf Rügen

Karatelehrgang
in Waren (Müritz)

Datum: 14. - 15. November 2026

Ort: R.-Wossidlo-Gymnasium,
Güstrower Str. 11,
17192 Waren (Müritz)

Gebühren: 30,00 Euro (Beide Tage) je Teilnehmer
20,00 Euro (nur Samstag); 10,00 Euro (nur Sonntag)

Anmeldung: bis zum 09. November 2026 an ole.sandow@live.de

Trainer: Martino Fromm-Rohde (8. Dan), Frank Nagel (6. Dan), Andreas Röhl (3. Dan), Ole Sandow (3. Dan)

Vorläufiger Programmplan:

Samstag (14. November 2026)

Zeit (Uhrzeit)	Halle A	Halle B	Halle C
10:00 – 10:45	Kihon (Frank Nagel)		Kihon für Fortgeschrittene (Fromm Rohde)
11:00 – 13:00	Kyu- und Dan-Prüfungen (Martino Fromm-Rohde & Ole Sandow)		
13:00 – 13:45	Mittagspause		
13:45 – 14:45	Grundlagen der Wurftechniken im Karate (Fromm-Rohde)	Kata Gekisai (Ole Sandow)	Neuvermittlung Kata Enpi Sport (Frank Nagel)
15:00 – 16:00	Shorin Ryu Karate Kata & Bunkai Enpi Teil 1 (Fromm-Rohde)	Kumite und Koordination (Andreas Röhl)	Bunkai für Prüfung und Wettkampf (Ole Sandow)
16:15 – 17:15	Shorin Ryu Karate Kata & Bunkai Enpi Teil 2 (Fromm-Rohde)	Kumite für die Prüfung (Frank Nagel)	
Ab 18:00 Uhr	Abendbrot		

Karatelandesverband
Mecklenburg – Vorpommern e.V.

Geschäftsstelle
Gartenstraße 18c
18528 Bergen auf Rügen

Sonntag (15. November 2026)

Zeit (Uhrzeit)	Halle A	Halle B	Halle C
09:00 – 10:00	Wiederholung Kata Enpi Sport (Frank Nagel)	Kumite-Basistraining (Ole Sandow)	Shorin Ryu Karate Kata & Bunkai Enpi Teil 3 (Fromm-Rohde)
10:15 – 11:15	Abschlusstraining (Frank Nagel)	Kumite und Athletik (Ole Sandow)	Shorin Ryu Karate Ashi & Tai Sabaki (Fromm-Rohde)
11:15 Uhr	Verabschiedung		

Prüfung: Das Trainingslager bietet die Möglichkeit zur Prüfung. Die Prüflinge müssen eine Woche vor Veranstaltungsbeginn unter ole.sandow@klvmv.de durch ihren Trainer angemeldet werden. Die Prüfungsgebühr für Kyu-Grade beträgt 15,00 €. Für Dan-Grade beträgt die Prüfungsgebühr 50,00 €. Die Prüfungen finden öffentlich statt.

Was mitbringen: Sachen des persönlichen Bedarfs, Karateanzug

Übernachtung: Für die Lehrgangsteilnehmer besteht eine kostenlose Übernachtungsmöglichkeit in der Sporthalle. Bitte unbedingt Schlafsack und Luftmatratze mitbringen!

Versicherung: Der Veranstalter schließt jegliche Haftung bei Diebstahl, Beschädigung sowie bei gesundheitlichen Schäden aus. Versicherungsschutz besteht für alle Teilnehmer im Rahmen der ARAG-Sportversicherung. Vom Mitführen von Wertgegenständen wird ausdrücklich abgeraten, da eine Verwahrung und Kontrolle nicht möglich sind.

Fotografieren / Recht am Bild etc.

Während der Veranstaltung werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht, auf denen die Teilnehmer (TN) abgebildet sein können. Mit der Anmeldung erteilt jeder TN die Einwilligung zur Verwendung durch den Veranstalter zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit sowie für Presse- und Illustrationszwecke. Die Aufnahmen werden digital gespeichert. Die Einwilligung ist jederzeit widerruflich. Der Widerruf ist dem Veranstalter schriftlich mitzuteilen.