

2. Leipziger Sommerlager

Sensei/Senpai Thomas Ogorzelsky, 1. Dan Karate / 2. Dan Kobudo

Helene Grothe, 2. Kyu Karate / 5. Kyu Kobudo

Thomas Müller 2. Kyu Karate / 4. Kyu Kobudo

Ausilia Manfuso 4. Kyu Karate

Wann? Freitag 05. - Sonntag 07.09.25

Wo? Gelände des LSVSW Kanu

Lauerscher Weg 70, 04249 Leipzig

bei schlechtem Wetter: Turnhalle (Ort folgt noch), Übernachtung zu Hause

Wer? Alle Karateka und Kobudoka mit Interesse, jedes Alter und alle Gürtelstufen

Kosten? Kinder 70€

Erwachsene (ab 18 Jahren) 85€

inklusive Verpflegung

Nur Grillen am Samstag 5€ (Eltern, Freunde etc., Anmeldung notwendig!)

Überweisung vorab, Bankverbindung siehe unten

Mitbringen Dogi, Karatepass, für Kobudo Waffen laut Trainingsplan

Zelt, Schlafsack, Isomatte, Taschenlampe, Zahnbürste, Duschzeug etc.

Anmeldung per Mail an info@karate-kampfkunstschule-leipzig.de

Meldeschluss 23.08.25

Sonstiges Übernachtung der Eltern bei Kindern vor Ort möglich (mit angeben!)
Falls kein Zelt vorhanden/Zelt teilen gewünscht angeben

Nahrungsmittelunverträglichkeiten angeben bzw. selbst beachten

beim Grillen Personenzahl und Fleisch oder vegane Wurst mit angeben
(Wurst und Brötchen werden vorbestellt)

Bitte eine Kleinigkeit zum Grillen mitbringen; Salat, Dips, Obst, Gemüse etc.
Liste hängt im Dojo aus/per Mail angeben

Verpflegung alle Mahlzeiten beinhalten die Optionen Fleisch/vegetarisch/vegan

Abendessen Freitag – Brot/Brötchen Aufschnitt, Aufstrich etc.

Frühstück Samstag – Brötchen, Aufstrich, Aufschnitt, Haferflocken, Obst,
Kaffee, Tee

Mittag Samstag – Nudeln mit Tomatensoße

Abendessen Samstag – Grillen, Wurst (Fleisch/vegan) und Brötchen für alle
danach kann eigenes Grillgut auf Wunsch selbst zubereitet werden

Bei Anmeldung angeben, ob Fleisch oder vegane Wurst gewünscht!

Frühstück Sonntag– Brötchen, Aufstrich, Aufschnitt, Haferflocken, Obst,
Kaffee, Tee

Mittag Sonntag – Reste, ggf. zum Mitnehmen

Trainingsplan

| Zeit | Gruppe 1 | Trainer | Gruppe 2 | Trainer |
|-----------------|---|-------------|--------------------------|-------------|
| Freitag | | | | |
| Ab 15:00 Uhr | Ankunft, Anmeldung, Aufbau | | | |
| 16:00-17:00 Uhr | Gemeinsames Training Karate | | | |
| 17:15-18:15 Uhr | Karate Ippon Kumite | Tom, Lia | Kobudo Bo Kihon | Thomas |
| Ab 18:45 Uhr | Abendessen | | | |
| Samstag | | | | |
| Ab 08:00 | Frühstück | | | |
| 09:30-10:30 Uhr | Gemeinsames Training Kobudo Tonfa | | | |
| 10:45-11:45 Uhr | Karate Fukyu Kata Ni | Helene, Lia | Karate Kata Ananku | Thomas, Tom |
| Ab 12:00 Uhr | Mittagessen | | | |
| 13:30-14:30 Uhr | Karate Jiyu Kumite | Helene, Tom | Kobudo Kata Tunkwa Ni | Thomas |
| 14:45-15:45 Uhr | Karate Kata Wansu | Helene, Lia | Kobudo San Chou Sai | Thomas |
| 16:30-17:30 Uhr | Bunkai/Selbstverteidigung für alle (auch Nicht-Karateka) | | | |
| Ab 18:30 Uhr | Grillfest mit Familie, Freunden, Bekannten etc. (bei Anmeldung Personenzahl angeben und ob Fleisch oder vegane Wurst gewünscht) | | | |
| Ab 20:00 Uhr | Lagerfeuer (falls brandschutztechnisch möglich) | | | |
| Sonntag | | | | |
| Ab 08:00 Uhr | Frühstück | | | |
| 09:30-10:30 Uhr | Karate Pratzen training | Tom | Kobudo Bo Bunkai | Thomas |
| 10:45-11:45 Uhr | Karate Hebel- und Wurftechniken | Thomas | Karate Kata Seisan | Helene, Lia |
| 12:00-13:00 Uhr | Karate Mittelstufe und Fortgeschrittene ab Blaugurt Ippon Kumite außerhalb d. Prüfungsordnung | | | |