



3. Leipziger Sommerlager

Seibukan Karate Dojo Leipzig

Sensei/Senpai	Thomas Ogorzelsky, 1. Dan Karate / 2. Dan Kobudo Helene Grothe, 2. Kyu Karate / 5. Kyu Kobudo Thomas Müller, 3. Kyu Karate / 4. Kyu Kobudo Ausilia Manfuso, 4. Kyu Karate Lisa Werner, 4. Kyu Karate
Wann?	28. - 30. August 2026
Wo?	LSVSW Kanu Leipzig Lauerscher Weg 70 04249 Leipzig Bei schlechtem Wetter Training und Verpflegung im Dojo (Gustav-Adolf-Str. 45), Übernachtung zu Hause
Wer?	Alle Karateka und Kobudoka mit Interesse Training Selbstverteidigung am Samstag ab 16:30 Uhr für alle ab 13 Jahren mit Interesse, keine Anmeldung notwendig Grillfest zusätzlich mit Familie und Freunden (bitte Personenzahl angeben)
Mitzubringen?	Dogi mit Abzeichen Karateausweis mit gültiger Jahressichtmarke Kobudo Bo, Sai und Tonfa Zelt, Schlafsack, Isomatte, Taschenlampe, Zahnbürste, Duschzeug etc. 1 Beilage fürs Buffet zum Grillen am Samstagabend (bitte bei Anmeldung in der App eintragen)
Kosten	Kinder und Jugend bis 17 Jahre 75€ Erwachsene ab 18 Jahren 90€ <u>Nur Grillen: 6,00 € pro Person (für Budoka ist die Verpflegung im Preis enthalten)</u> Überweisung bitte vorab! Bankverbindung siehe Fußzeile



Anmeldung	Mitglieder Seibukan Karate Dojo Leipzig per App Externe per Mail an info@karate-kampfkunstschule-leipzig.de Anmeldung nur Grillen per Kommentar in der App oder Mail Meldeschluss ist der 23.08.26
Verpflegung	Alle Mahlzeiten mit Fleisch/Wurst; vegetarisch und vegan. Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte angeben bzw. selbst beachten. Frühstück und Abendessen: Brot/Brötchen, Aufschnitt, Aufstrich, Haferflocken, Obst, Gemüse, Kaffee, Tee, etc. Mittagessen am Samstag: Nudeln mit Tomatensoße Zum Grillen bitte Personenzahl sowie Fleisch oder vegane Wurst mit angeben, Würste und Brötchen werden gemäß angemeldeter Personenzahl vorbestellt! Zum Grillen bitte eine Beilage mitbringen (Salat, Dips, Kuchen, Obst, Gemüse etc.) und in der App eintragen. Getränke: Wasser und Tee, zum Grillfest zusätzlich Limo, Bier, Radler
Sonstiges	Übernachtung der Eltern mit den eigenen Kindern vor Ort möglich (bitte bei Anmeldung angeben) Kobudo: Wer keinen eigenen Bo (Langstock) hat, bitte Besenstiel o.Ä. wenn möglich mitbringen. Einige Stöcke können für die Kobudoeinheit am Samstag ausgeliehen werden.

**Trainingsplan Sommerlager**

Uhrzeit	Thema / Trainer	FREITAG	Thema / Trainer
ab 15.00	Ankunft, Anmeldung, Aufbau		
16.00 - 16:15	Begrüßung und Erwärmung		
16.15 - 17.15	Karate: Ippon Kumite (Trainer: Tom)	Kobudo: Choun no Kun (Trainer: Thomas)	
17.30 - 18.30	Gemeinsames Training Karate		
ab 18.45	Abendessen		
SAMSTAG			
ab 8.00	Frühstück		
9.30 - 10.45	Kobudo: für alle Bo Kihon (Thomas)	Karate: Wiederholung (Lia)	
11.00 - 12.00	Karate: Zenshin Kotai (Lia)	Karate: Yonhon Kumite (Helene)	
ab 12.15	Mittagessen		
13.30 - 14.30	Karate: Pinan Nidan (Helene)	Kobudo: Tunkwa Kihon und Bunkai (Thomas)	
14.45 - 15.45	Karate: Fukyu Kata Ni/Renzoku Bunkai (Thomas)	Karate: Wiederholung nach Wunsch (Tom)	
15.45 - 16.30	Kaffeepause		
16.30 - 18.00	Selbstverteidigung / Bunkai für alle (auch Nicht-Karateka)		
ab 18.30	Grillfest mit Familie und Freunden		
ab 20.30	Lagerfeuer (falls brandschutztechnisch möglich) und Karatequiz		
SONNTAG			
ab 8.00	Frühstück		
9.30 - 10.30	Karate: Kihon Renshu (Tom/Lia)	Kobudo: Sai Kihon und Bunkai (Thomas)	
10.45 - 11.45	Karate: Jiyu Kumite (Thomas)	Karate:Wiederholung nach Wunsch (Helene)	
12.00 - 13.00	Karate: Mittelstufe und Fortgeschrittene ab Grüngurt		