SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE E.V.

KARATE and HEALTH Seminar: BODY and MIND!

Dr. Lucio Maurino presented by SKD Bünde e. V.

12. + 13. Dezember 2026



Sportwissenschaftler, Karatelehrer & Forscher, Bewegungs- und Performance-Coach, 3-facher WKF- und 9-facher Europameister im Karate, ehemaliges Mitglied der italienischen Nationalmannschaft

Dieses Seminar verbindet klassisches Karatetraining mit sportwissenschaftlicher Expertise. Der Samstag beginnt mit den Grundlagen funktioneller Bewegung, vertieft anschließend die Kata-Technik und vermittelt in einem theoretischen Teil die korrekte kinetische Bewegungskette im Karate. Den Abschluss bildet eine angeleitete Regenerationseinheit – Regeneration wird hier aktiv trainiert und nicht dem Zufall überlassen. Der Sonntag steht ganz im Zeichen der praktischen Anwendung: Koryu Uchinadi vertieft das Verständnis dafür, wofür die Bewegungen der Kata tatsächlich gedacht sind und wie sie funktionell eingesetzt werden. Zum Abschluss des Seminars findet erneut eine Regenerationseinheit statt. Technik, Bewegungsmechanik und Regeneration bilden den gemeinsamen roten Faden, der sich durch beide Seminartage zieht.

- Kata: Unsu / Unshu
- Regenerationseinheit
- Vortrag über korrekte kinetische Bewegungsketten im Karate sowie die Hintergründe des Grundlagentrainings
- Kata decoded: Praktische Anwendungen

空手

Veranstalter:

Shotokan Karate Dojo Bünde e. V.

Weitere Informationen bei:

Guido Horst +49.170.5875656, Matthias Sundermeier +49.151.21575438, www.skd-buende.de

Wo:

Sporthalle des Erich-Gutenberg-Berufskolleg, Wirtsheide 35 - 47, 32257 Bünde, Deutschland

SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE e.V.

Ablauf

Samstag, 12. Dezember 2026

Zeitplan	Inhalt	Gruppe	Voraussetzung	Dress
09.30	Einlass			
10.00 – 11.00	Karate – Functional Movement Basics	Erwachsene	keine, für alle	Gi
11.00 – 12.00	Kids Karate	Kids bis 11 Jahre	keine, für alle	Gi
12.00 – 13.15	Shotokan/Shito Ryu Kata Vergleich: Unsu/Unshu (Teil 1)	Erwachsene	Fortgeschrittene	Gi
13.15 – 14.00	Active Recovery and Hydration Break – Pause			
14.00 – 15.00	Vortrag: korrekte kinetische Bewegungsketten im Karate			
15.00 – 16.00	Jugend Karate	Jugendliche ab 12 Jahre	keine, für alle	Gi
16.00 – 17.00	Kata Decoded: Praktische Anwendungen (Teil 1)	Erwachsene	keine, für alle	Gi
17.00 – 18.00	Recovery Session	Erwachsene	keine, für alle	Gi / Sportswear
gegen 18.00	Ende Tag 1			

Sonntag, 13. Dezember 2026

Zeitplan	Inhalt	Gruppe	Voraussetzung	Dress
09.30	Einlass			
10.00 – 11.30	Shotokan/Shito Ryu Kata Vergleich: Unsu/Unshu (Teil 2)	Erwachsene	Fortgeschrittene	Gi
11.30 – 12.00	Active Recovery and Hydration Break – Pause			
12.00 – 13.00	Kata Decoded: Praktische Anwendungen (Teil 2)	Erwachsene	keine, für alle	Gi
13.00 – 14.00	Recovery Session	Erwachsene	keine, für alle	Gi / Sportswear
gegen 14.00	Seminarende			

SHOTOKAN-KARATE-DOJO BÜNDE E.V.

Seminargebühren:

Zeitplan	Gruppe	Preis
Samstag + Sonntag	Erwachsene, ab 16 Jahre	80,-- EUR
only Samstag	Erwachsene, ab 16 Jahre	60,-- EUR
only Sonntag	Erwachsene, ab 16 Jahre	40,-- EUR
Samstag	Jugendliche, von 12 bis 15 Jahre	10,-- EUR
Samstag	Kids bis 11 Jahre	frei

Cash, an der Tageskasse.

Hinweis

Es wird allen Teilnehmern ein möglichst intensives und auch individuelles Trainingserlebnis in einer familiären Atmosphäre geboten. Wir freuen uns über eine kurze Info per Mail oder WhatsApp, wenn Ihr teilnehmt.

Verpflegung

Eine Cafeteria sorgt mit Speisen und Getränken für das leibliche Wohl

Übernachtung

In der Sporthalle ist eine Übernachtung leider nicht gestattet, es gibt jedoch in der näheren Umgebung das Jugendgästehaus Rödinghausen und diverse Hotels; siehe hierzu www.buende.de bzw. sprecht uns an.

Kleingedrucktes

Änderungen

Der o. g. Zeitplan und dessen Inhalt ohne Gewähr und je nach italienischem Temperament – Änderungen vorbehalten!

Haftungsausschluss

Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, ausgenommen sind Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit.

Foto- und Filmaufnahmen

Während der öffentlichen Veranstaltung werden vom Veranstalter Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Der Veranstalter verarbeitet diese Daten zur Wahrung seiner berechtigten Interessen gemäß Artikel 6 Abs. 1 Buchst. f DSGVO nach einer Interessenabwägung für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Sponsoring

mit freundlicher Unterstützung unserer Partner

EWB
Näher dran!

KAITEN
KARATE GI
www.kaiten.de

Volksbank
in Ostwestfalen