



KARATE
STEIERMARK

Präsident: Dr. Günther Bitzer-Gavornik

VERBANDSTAG

des steirischen Landesfachverbandes für Karate

Termin: **Samstag, 7. Dezember 2024**

Ort: **ASVÖ-Halle** (✉ Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz)

🕒 9.30 bis ca. 12.30 Uhr: Breitensportworkshops

Gerhard Jedliczka / 9. Dan

Kumite für alle



- Kumite Kihon
- Technische Grundlagen des Kumite- Wettkampfes

Kumite für Fortgeschrittene

- Prätaktik
- Technisch-taktische Grundlagen des Kumite-Wettkampfes

Gabriele Dziruni / 6. Dan

Frauen im Karate



Einblicke in Besonderheiten beim Trainieren von Frauen im Karate

- für Trainer:innen
- für trainierende Mädchen und Frauen
- für männliche Trainingskollegen

Selbstverteidigung für Frauen

- Selbstverteidigung aus Frauensicht
- SV-Techniken, die speziell für Mädchen und Frauen geeignet sind
- interessant auch für Männer, wenn Angreifer überlegen sind.

🕒 ca. 12.30 bis 14.00 Uhr: Mittagspause (und Zeit zum Austausch)

🕒 14.00 bis ca. 15.00 Uhr: Versammlung der Vereinsvertreter

🕒 Ab ca. 15.00 Uhr: Danprüfungen und Prüfungen zum 1. Kyu

Zielgruppe:

- Vereinsverantwortliche
- Übungsleiter:innen / Lehrwarte / Instruktor:innen / Trainer:innen
- Interessierte Karatekas

Kosten: € 20,00 (inkl. Mittagessen)

Anrechenbar für die Erlangung/Verlängerung der Prüfer:innen-Lizenz

✉ Schillerstraße 6, 8010 Graz ♦ Tel.: 0316/38 68 73 ♦ Mobil: 0664/18 22 773

www.karate-stmk.at ♦ E-Mail: guenther.bitzer-gavornik@karate-stmk.at ♦ info@karate-stmk.at ♦ ZVR-Zahl: 0740 63649