



**HESSISCHER
FACHVERBAND
FÜR KARATE E.V.**

TRADITION
ENTWICKLUNG
GEMEINSCHAFT

HFK VERBANDSTAG 2026

Lehrgang • Austausch • Information



Samstag • 31. Oktober 2026

Programmübersicht
auf Seite 2



KATA

KUMITE

**KINDERTRAINING &
KLEINER SAMURAI**

ATHLETIK

THEORIE & AUSTAUSCH



SPORTZENTRUM RODHEIM
Sportallee 1, 61191 Rosbach / Rodheim



**Ausrichter: Karateverein Rosbach &
Karateverein Friedberg**



Elke Tischer – HFK Breitensportreferentin
breitensport@karate-hessen.de

Norman Lange – Geschäftsführer KV Rosbach
norman.lange@karatevereinrosbach.de

Marcus Krogmann – 1. Vorsitzender KV Friedberg
m.krogmann@karatevereinfriedberg.de



**TEILNAHME AM LEHRGANG IST
KOSTENLOS**
KYU-PRÜFUNGSGEBÜHR: 15 €



- Für jede mittrainierte Einheit wird 1 LE für die Trainerlizenz anerkannt (max. 4 LE).
- Die Teilnehmer erklären sich mit Foto- und Videoaufnahmen für die Pressearbeit einverstanden.
- Für Verpflegung ist gesorgt.



PROGRAMMÜBERSICHT

HFK VERBANDSTAG 2026



Samstag · 31. Oktober 2026

Zeit	Hallendrittel 1	Hallendrittel 2	Hallendrittel 3	Impulsraum
09.30 - 10.00	Gemeinsame Begrüßung und Aufwärmen Verein / HFK			
10.00 - 11.00	Kata / Kihon Oberstufe Spannung und Entspannung, Übergänge in den Katas Steiner	Kata Unter- und Mittelstufe Heian Shodan – von der Grundform zur Variation Bleul	Kindertraining bis 12 Jahre Jugendref. Noel Seitz	10.20 - 11.00 Fragen zur Kyu-Prüfung Rippert
11.00 - 11.15	Pause / Wechsel	Pause / Wechsel	Pause / Wechsel	Pause / Wechsel
11.15 - 12.15	Trainerpraxis: Training mit heterogenen Gruppen Steiner	Sichtbar. Stark. Vernetzt. Frauen gestalten Karate Frauenref. Vanessa Heise	Kleiner Samurai / Kinderabzeichen Jugendref. Noel Seitz	11.15 - 11.45 Prüfungswesen kurz erklärt 11.45 - 12.15 Prüfer-Einstieg Rippert
12.15 - 13.15	Mittagspause / Austausch	Mittagspause / Austausch	Mittagspause / Austausch	Mittagspause / Austausch
13.15 - 14.15	Kata / Offenes Talenttraining bis 13 Jahre LT / Steiner	Shorin Ryu Shorin Kata Wankan Rippert	Athletik im Breitensport Fit, stabil und beweglich Ludwig Anders	13.15 - 13.45 Kindeswohl / Safe Sport Seitz / Brand 13.45 - 14.15 Frauen im HFK / Guardian Girls Heise
14.15 - 14.30	Pause / Wechsel	Pause / Wechsel	Pause / Wechsel	Pause / Wechsel
14.30 - 15.30	Kumite für alle Die Kunst des Abstands. Stache	Athletik im Breitensport Fit, stabil und beweglich Ludwig Anders	Athletik im Breitensport Fit, stabil und beweglich Ludwig Anders	14.30 - 15.00 Meisterschaft ausrichten Sportwartin Ch. Goedderz 15.00 - 15.30 Ausbildung im HFK / Trainerassistenten-Programm Steiner / Seitz
15.30 - 16.00	Prüfung bis ca. 16:30 Karateverein Friedberg	Gemeinsamer Abschluss		Feedback / Ausblick

