

## Preisübersicht:

### Gesamt:

Kinder/ Jugendliche/ Studierende: 90,- €

Erwachsene (ab 18 Jahren): 120,- €

### Bei Vorüberweisung bis 14.07.24:

### Gesamt:

Kinder/ Jugendliche/ Studierende: 80,- €

Erwachsene (ab 18 Jahren): 100,- €

(Ermäßigung gilt nur für den Gesamtbetrag)

### Tageskarte:

Kinder & Jugendliche: 30,- €

Erwachsene (ab 18 Jahren): 40,- €

### Kontoverbindung:

Sparkasse Lörrach-Rheinfeldern  
DE67 6835 0048 0001 7160 67

### Stichwort:

„Summer-Days 2024“  
Vor- & Nachname, Dojoname

## Trainingsort:

Sporthalle Brombach,  
Franz-Ehret-Str. 14  
79541 Lörrach-Brombach

## Kontakt:

www.karate-loerrach.de  
alina.pascarella@gmx.de  
Karate Dojo Lörrach  
@karate\_loerrach

## Sonstiges:

- wir bitten um das Mitbringen einer Trinkflasche (nicht aus Glas) zum Auffüllen, da unsere Getränke in Glasflaschen in der Halle/ Umkleide nicht erlaubt sind
- Verpflegung gibt es vor Ort zu kaufen
- Hotels & Campingplatz in der Nähe
- gute Verbindung mit ÖPNV (Halle liegt direkt am Bahnhof)
- Mit der Teilnahme an den Summer-Days erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren Erziehungsberechtigten einverstanden, dass Fotos & Videoaufnahmen für Vereinszwecke gemacht werden dürfen



Karate Dojo Lörrach  
seit 1962



TSV RW Lörrach

# KARATE-SUMMER-DAYS

in Lörrach

„60 Jahre Karate Dojo Lörrach“

# 01.-03. AUGUST 2024



- » Mehrfacher Landesmeister (Kata & Kumite Masterklasse)
- » A-Trainer Leistungssport DKV (i.A.)
- » Dojoleiter: Dojo Lörrach
- » Selbstständiger Therapeut
- » Personal Trainer



- » Mehrfacher Welt- und Europameister in Kata, Kumite, Enbu & Fukugo
- » 26x Europameister
- » 43x italienischer Meister
- » Trainer des ital. Nationalteams



- » Olympia-Siebte (Tokyo 2021, Kata)
- » Weltmeisterin Nationalteam (Kata)
- » mehrf. Platzierungen an WM & EM (Kata)
- » 10x Deutsche Meisterin (Kata)
- » National-Kader Athletin
- » A-Trainerin Leistungssport DKV (i.A.)



- » Tōsō-X Specialist Trainerin (IFAA)
- » ehem. erfolgreiche Leistungsturnerin



- » Studentenweltmeister
- » World Games 3. Platz
- » Vize-Weltmeister
- » EM 3. Platz
- » 12x deutscher Meister
- » A-Trainer im DOSB
- » erfolgreicher Kumite-Landestrainer

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.



# KARATE-SUMMER-DAYS LÖRRACH



## TRAININGSPLAN

**Donnerstag**  
01.08.2024

10:30 Uhr - 11:30 Uhr	<b>Türöffnung</b>	
PAUSE		
11:45 Uhr - 12:45 Uhr	<b>Kihon</b> Sensei Campari & Pascarella	
PAUSE		
13:30 Uhr - 14:30 Uhr	<b>Kata/Bunkai</b> (Heian Nidan) Sensei Pascarella	<b>Kata/Bunkai</b> (Bassai Dai) Sensei Campari
PAUSE		
14:45 Uhr - 15:45 Uhr	<b>Kata/Bunkai</b> (Heian Sandan) Sensei Campari	<b>Kata/Bunkai</b> (Enpi) Sensei Pascarella
PAUSE		
16:00 Uhr - 17:00 Uhr	<b>TÔSÔ X</b> (Sportkleidung) Specialist Bursch	

**Freitag**  
02.08.2024

10:00 Uhr - 10:20 Uhr	<b>Sportmedizinisches Warm Up</b> Sensei Pascarella	
PAUSE		
10:30 Uhr - 11:30 Uhr	<b>Kata/Bunkai</b> (Heian Yondan) Sensei Pascarella	<b>Kata/Bunkai</b> (Jitte) Sensei Campari
11:45 Uhr - 12:45 Uhr	<b>Kumite*</b> (Angriff) Sensei Grüner	
PAUSE		
13:30 Uhr - 14:30 Uhr	<b>Kumite*</b> (Verteidigung) Sensei Grüner	
PAUSE		
14:45 Uhr - 15:45 Uhr	<b>Kata Spezial</b> (Heian Godan) Sensei Campari & Pascarella	
PAUSE		
16:00 Uhr - 17:00 Uhr	<b>Medizinischer Vortrag**</b> (Hüftgelenk im Bezug aufs Karate) Sensei Pascarella	
PAUSE		
18:00 Uhr	<b>Catering</b> (Vor Anmeldung bis 26.07. nötig!)	

**Samstag**  
03.08.2024

10:00 Uhr - 10:30 Uhr	<b>Karatespezifisches Warm Up</b> Sensei Pascarella
10:30 Uhr - 11:00 Uhr	<b>Willkommensrede</b> (60 Jahre Dojo Jubiläum) Bürgermeisterin Neuhöfer-Avdic & Vereinsleiter Juraschko
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	<b>KUMITE*</b> (Kontraste: Sportkumite & traditionelles Kumite) Sensei Grüner & Campari
PAUSE	
12:15 Uhr - 13:15 Uhr	<b>KATA</b> (Tekki Shodan) Sensei Jüttner
PAUSE	
14:00 Uhr - 15:00 Uhr	<b>Kata</b> (Unsu) Sensei Jüttner
PAUSE	
15:15 Uhr - 16:15 Uhr	<b>Spezial Mix</b> alle Sensei
16:15 Uhr - 16:45 Uhr	<b>Q&amp;A, Photosession</b> alle Sensei

● = Alle Stufen    ● = 9.-4. Kyu    ● = 3.Kyu-DAN

● = Karate auf Musik

\* Faustschützer optional

\*\* mit Sportkleidung & Yogamatte