



**Kono-Osterlehrgang Karate**  
**zum 20. Todestag Teruo Konos**  
**TV Eiche Horn Bremen, Berckstr. 87**  
**(nähe Uni, Kaufhaus Lestra)**



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Wadokai Peter Mixa 7. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Dr. Jürgen Fabian 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai Andreas Mörsch 3. Dan Wadokai
Gasttrainer	
Datum / Zeit	10.-12.4.2020 Fr. 15-18 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	Übungsgruppen für alle Kyu- und Dan-Grade
Film / Austausch	<b>Sa. ab 18 Uhr Treffen mit Filmvorführung usw. im Clubraum</b>
Kosten	60,- € gesamter Lehrgang tageweise Teilnahme möglich (Gebühren anteilig) Kinder bis 14 Jahre zahlen die Hälfte
Vereinsgaststätte	Frühstück (nach Absprache) Mittagessen und andere Mahlzeiten zu moderaten Preisen
Übernachtung	kostenlose Übernachtung in einer Halle ab <b>Freitag bis Sonntag</b> (Anmeldung nicht erforderlich) <b>Besonders auch geeignet für Familien!</b> Wer von <b>Sonntag auf Montag</b> kostenlos mit Schlafsack übernachten möchte, wendet sich bitte an Bernhard Stoevesandt unter <a href="mailto:bstoeve@gmx.de">bstoeve@gmx.de</a>
Kontaktadresse	Claus-Michael Westphal, <a href="mailto:cm.westphal@freenet.de">cm.westphal@freenet.de</a>
Anreise	BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn-Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), Hauptstraße folgen bis Kaufhaus Lestra links, (vorher Mühle und Kurve nach links)

**Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung**  
**Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Foto- und Videoaufnahmen zugestimmt.**

**Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 30.7.-2.8.2020 (Donnerstag bis Sonntag) / Dan-Prüfung am 2.8.2020**  
**Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 9.-11.10.2020 / Prüfung 10.10.2020**

# Plan Osterlehrgang 2020

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

<b>Freitag 10.4.2020</b>			
	<b>9.-2. Kyu</b>	<b>1.Kyu bis Dan</b>	<b>Kumite</b>
15.00-16.00	Tsuki Waza	Tsuki Waza	
16.00-17.00	Kata	Kata Rohai	Bewegen beim Kämpfen
17.00-18.00	Sanbon Kumite je nach Kyu-Grad	Sanbon Kumite für 2. Kyu	Ippon-Kumite
<p><b>Ab 18.30 Uhr gibt es eine Filmvorführung (ca. 18 Minuten zu Teruo Kono) und kurze persönliche Statements zu Teruo Kono anlässlich seines 20. Todestages im Clubraum bei Eiche Horn.</b></p> <p><b>Bitte bereitet eigene Statements vor und bringt ggf. Fotos auf DVD mit, die wir dort abspielen können. PCs können auch an den großen Bildschirm angeschlossen werden, falls ihr etwas anderes vorbereiten möchtet.</b></p> <p><b>Getränke stehen bereit!</b></p> <p><b>Wir würden uns freuen, wenn ihr anschließend noch zu einem gemeinsamen Abendessen im Vereinsheim dableibt, um Gespräche über Teruo Kono und andere Themen zu führen.</b></p>			
<b>Sonnabend 11.4.2020</b>			
10.00-11.00	Keri Waza	Keri Waza	
11.00-12.00	Kata	Kata (Rohai und Jitte)	Kämpfen gegen mehrere
12.00-13.00	Messerabwehr	Idori	Spielerisches Kämpfen
<b>Ab 13.00 Uhr Dan-Prüfung</b>			
15.00-16.00	Sanbon Kumite je nach Kyu-Grad	Sanbon Kumite für 1. Kyu	Wettkampftechnik
16.00-17.00	Zielübungen	Tantori 6-10	Wettkampftaktik
17.00-18.00	Kihon Kumite	Kihon Kumite	Wettkampfgeln
<b>Sonntag 12.4.2020</b>			
10.00-11.00	Uchi Waza	Uchi Waza	
11.00-12.00	Selbstverteidigung (9.-Kyu bis Dan)	Abwehr gegen Stock (9.Kyu bis Dan)	Spielerisches Kämpfen
12.00-13.00	Kata im Durchlauf	Kata im Durchlauf	

**Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung**

**Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Foto- und Videoaufnahmen zugestimmt.**

### Training für Kyu-Grade (9.Kyu bis 2. Kyu)

- Egal wie viele Kyu-Grade teilnehmen, auf jeden wird individuell eingegangen, indem für den nächsten Kyu-Grad geübt wird.
- Darüber hinaus werden Basisübungen speziell für Kyu-Grade angeboten.
- Es werden 5 verschiedene Kata für Kyu-Grade geübt.
- Für das Training der Kyu-Grade stehen genügend Trainer zur Verfügung!

### Der Lehrgang: Ein Event für die ganze Familie

- Familien können zusammen kostenlos in der Halle übernachten. Bitte Schlafsäcke und Schlafunterlagen mitbringen.
- Selbstverpflegung ist möglich. Kochen ist nicht möglich.
- Die Außenanlage (Wiese) bei Eiche Horn kann für eigene Freizeitaktivitäten wie z.B. Frisbee spielen, Fußballspielen, Drachensteigen usw. genutzt werden.
- Die Vereinsgastronomie steht für Indoorspiele wie Schach, Brett- oder Kartenspiele zur Verfügung (Spiele usw. bitte selbst mitbringen).

### Training für höher Graduierte (1.-Kyu und alle Dan-Grade)

Der Schwerpunkt liegt auf den Details der Übungen mit der Körperbeherrschung, dem „Spiel“ mit dem Partner usw. und dem Ausprobieren mit wechselnden Partnern. Dies soll zu einem tieferen Verständnis der Übungen beitragen.

### Für Mitreisende: Entdecke Bremen und umzu!

Highlight	Thema	Ort / Entfernung von der Halle
Universum	Großes Mitmachmuseum für jedes Alter mit verschiedenen Themen	Zu Fuß erreichbar, ca. 3 km entfernt
Überseemuseum	Exponate aus der ganzen Welt und Themenausstellung	Innenstadt, beim Bahnhof, ca. 6 km
Botanika	Gewächshaus mit Schmetterlingen und Außenanlage	Im Rhododendronpark, gleich neben der Halle, ca. 1 km
Kunsthalle	Bilderausstellung	Innenstadt, an der Weser, ca. 7 km
Schlachte	Promenade an der Weser mit Schiffen	Innenstadt, ca. 7 km
Schnoor	Altes Stadtviertel mit engen Gassen	Innenstadt, ca. 7 km
Auswandererhaus	Auswanderung ab Bremerhaven 19. Jhd. sehr anschaulich dargestellt	Bremerhaven, ca. 55 km, Zugverbindung Bremen-Bremerhaven
Klimahaus	Erleben der Klimazonen der Erde	Bremerhaven, ca. 55 km
Schiffahrtsmuseum	Alles zum Thema Schiffe	Bremerhaven, ca. 55 km
Zoo am Meer	Zoo mit Scherpunkt Meerestieren	Bremerhaven, ca. 55 km
Focke-Museum	Themenausstellung und Thema Bremen	Richtung Innenstadt, ca. 2 km
Stadtwald mit Bürgerpark und Unisee	Schönes, abwechslungsreiches Parkgelände mit See und Gastronomie	Zu Fuß erreichbar ca. 3 km entfernt