



## Wadokai Osterlehrgang Karate

TV Eiche Horn Bremen, Berckstr. 87  
(nähe Uni, Kaufhaus Lestra)



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Dr. Jürgen Fabian 5. Dan Wadokai Franz Bohnert 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai Dr. Bernhard Stoevesandt 5. Dan Wadokai
Datum / Zeit	29.-31.03.2024 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 16-19 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungsgruppen für unterschiedliche Niveaus</li><li>• Übungsgruppen für alle Kyu-Grade</li><li>• durchgehend Kumite-Training (Kampftraining)</li></ul>
Prüfungen	Sa. 13 Uhr Dan-Prüfung Wadokai Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	70,- € 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 Freitag (Anmeldung nicht erforderlich) <b>Besonders auch geeignet für Familien!</b>
Kontaktadresse	Claus-Michael Westphal, <a href="mailto:cm.westphal@freenet.de">cm.westphal@freenet.de</a>

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

**Bei Interesse kann am Samstagnachmittag eine Moortour (=Kennenlernen des  
Teufelsmoores) angeboten werden (ca. 3 Std.)**

- Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 25.-28.7.2024
- Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 25.-27.10.2024

# Plan Osterlehrgang 2024

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

<b>Freitag 29.03.2024</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1 Kyu-Programm</b>	<b>Gruppe 2 Kata</b>	<b>Gruppe 3 Grundlagen</b>	<b>Gruppe 4 Dan-Programm</b>
15-16	Kihon Tsuki Waza für alle			
16-17	Sanbon-Kumite Grundlagen	Pinan Shodan / Pinan Sandan	Timing	Ohyo Kumite 6- 10
17-18	Uchi und Soto Harai Uke	Pinan Yodan	Atem-Training	Tanto-Tori 1-5
18-19	Kihon Kumite 1- 5	Pinan Godan	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen	Dan- Vorbereitung
<b>Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte!!</b>				
<b>Sonnabend 30.03.2024</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1</b>	<b>Gruppe 2</b>	<b>Gruppe 3</b>	<b>Gruppe 4</b>
10-11	Kihon Uchi Waza / Kihon intensiv			
11-12	Maki Uke und Hasami Uke	Naihanchi	Prinzipien des Wado-Ryu	Kata Niseishi
12-13	Haishu Nagashi Uke / Uchi Sukui Uke / Hiji Uke (gegen Keri)	Kushanku	Ohyo und Kihon Kumite kombiniert	Kihon Kumite 6+10
<b>Mittagspause / Dan-Prüfung ab 13 Uhr</b>				
16-17	Ohyo Kumite 1- 5	Chinto	Lücken erarbeiten beim Kämpfen	Idori
17-18	Otoshi Uke / Chinto Uke (gegen Tsuki)	Kata Bassai	Hebeltechniken	Kihon Kumite 7-9
18-19	Jiyu Uke / Sokutei Mawashi Uke	Wanshu	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen	Dan- Vorbereitung
<b>Kyu-Prüfungen ab 19 Uhr A-Prüfer-Treffen ab 19.30 Uhr im Clubraum</b>				
<b>Sonntag 31.03.2024</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1</b>	<b>Gruppe 2</b>	<b>Gruppe 3</b>	<b>Gruppe 4</b>
10-11	Kihon Keri Waza			
11-12	Shikkage Uke / Haishu Uke	Jion	Spiel mit Distanzen	Dan- Vorbereitung
12-13	Kata im Durchlauf			

**Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung**

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