



## Kono-Winterlehrgang Karate

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 Franz Bohnert 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai
Datum / Zeit	05.-07.01.2018 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>• eine Übungsgruppe alle Dan-Grade</li><li>• Übungsgruppen für alle Kyu-Grade</li><li>• durchgehend Kumite-Training (Kampftraining)</li></ul>
Prüfungen	Sa. 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	40,- € 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 Anreise	Claus-Michael Westphal, <a href="mailto:cm.westphal@freenet.de">cm.westphal@freenet.de</a> BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn-Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), geradeaus bis Kaufhaus Lestra, (Hotel gegenüber der Mühle vorher links)

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

***Osterlehrgang Bremen mit Dan-Prüfung 30.3.-1.4.2018  
Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 26.-20.7.2018***

**Plan Winterlehrgang 2018**  
**TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87**

<b>Freitag 05.1.2018</b>			
<b>Uhrzeit</b>	<b>9.-2.Kyu</b>	<b>1.Kyu und Dan</b>	<b>Kumite-Training</b>
15-16	Tsuki Waza	Tsuki Waza	
16-17	Sanbon Kumite	Ohyo Kumite 6-10	Bewegen beim Kämpfen
17-18	Kata	Kata Rohai	Ippon-Kumite
18-19	Ohyo Kumite	Ohyo Kumite mit wechselnden Partnern	Yakusoku Kumite
<b>Sonnabend 06.1.2018</b>			
<b>Uhrzeit</b>	<b>9.-2.Kyu</b>	<b>1.Kyu und Dan</b>	<b>Kumite-Training</b>
10-11	Keri Waza	Keri Waza	
11-12	Fallübungen	Würfe und Fallübungen	Kämpfen gegen mehrere Gegner
12-13	Idori	Idori	Spielerisches Kämpfen
Mittagspause			
15-16	Kata	Kata Niseishi	Wettkampftaktik
16-17	Sanbon Kumite	Kihon Kumite 6-10	Wettkampftechniken
17-18	Kihon Kumite	Kihon Kumite mit wechselnden Partnern	Kämpfen nach Wettkampfgeregeln
<b>Ab 18 Kyu-Prüfungen</b>			
<b>Sonntag 07.1.2018</b>			
<b>Uhrzeit</b>	<b>9.-2.Kyu</b>	<b>1.Kyu und Dan</b>	<b>Kumite-Training</b>
10-11	Uchi Waza	Uchi Waza	
11-12	Tantotori	Tantotori	Spielerisches Kämpfen
12-13	Kata im Durchlauf	Kata im Durchlauf	

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