



## 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	04.-06.01.2019 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 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. 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
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 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 19.-21.4.2019 (mit Moorführung)**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 27.-30.7.2019 (Achtung Freitag bis Dienstag!!)**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 11.-13.10.2019**

**Plan Winterlehrgang 2019**  
**TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87**

<b>Freitag 04.1.2019</b>		
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppen</b>	<b>Kumite-Training</b>
15-16	Tsuki Waza für alle	
16-17	Sanbon Kumite 6. Kyu (Einteilung in Könner, Fortgeschrittene, Anfänger)	Bewegen beim Kämpfen
17-18	Ohyo Kumite Nr. 1-3 / Nr. 4-6 / Nr. 7-10	Ippon-Kumite
18-19	Tantotori Nr. 1-5 / Nr. 6-10	Yakusoku Kumite
<b>Sonnabend 05.1.2019</b>		
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppen</b>	<b>Kumite-Training</b>
10-11	Keri Waza für alle	
11-12	Sanbon Kumite 5. Kyu (Einteilung in Könner, Fortgeschrittene, Anfänger)	Kämpfen gegen mehrere Gegner
12-13	Kihon Kumite Nr. 1-3 / Nr. 4-6 / Nr. 7-10	Spielerisches Kämpfen
Mittagspause		
15-16	Fallen und Würfe mehrere Gruppen	Wettkampftaktik
16-17	Idori klassisch und frei	Wettkampftechniken
17-18	Pratzentraining / Zielübungen am Partner	Kämpfen nach Wettkampfbregeln
<b>Ab 18 Kyu-Prüfungen</b>		
<b>Sonntag 06.1.2019</b>		
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppen</b>	<b>Kumite-Training</b>
10-11	Uchi Waza für alle	
11-12	Kata mehrere Gruppen	Spielerisches Kämpfen
12-13	Kata im Durchlauf (wer ausscheidet Kata Bunkai)	

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