



Wadokai Winterlehrgang Karate

TV Eiche Horn Bremen, Berckstr. 8
(nähe Uni, Kaufhaus Edeka)



Trainer:innen	Dr. Elke von Oehsen 9. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Dr. Bernhard Stoevesandt 6. Dan Wadokai Christoph Thiel 6. Dan Wadokai André Jätzschnmann 5. Dan Wadokai
Gasttrainer:innen / AGs	Andreas Mörsch 4. Dan, Nico Ehren 4. Dan, Claus-Michael Westphal 4. Dan, Tina Kühn 2. Dan, Katja Fehrmann 1. Dan
Datum / Zeit	02.-04.01.2026 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	• Übungsgruppen für unterschiedliche Niveaus • Übungsgruppen für alle Kyu-Grade • spezielles Kindertaining
Prüfungen	Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	80,- € 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) Besonders auch geeignet für Familien!
Kontaktadresse	Claus-Michael Westphal, cm.westphal@freenet.de

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

- **Osterlehrgang Bremen mit Dan-Prüfung 03.-05.04.2026**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 30.7.-02.08.2026**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 09.-11.10.2026**

Plan Winterlehrgang 2026

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 02.01.2026				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
15-16	Kihon Tsuki Waza			
16-17	Sanbon Kumite Nr. 1+2 auf 7.Kyu	Pinan Nidan mit Bunkai	Kihon Kumite Block und Hüfteinsatz Yakusoku Kumite	Tanto-Tori 1-5
17-18	Sanbon Kumite Nr. 1+2 auf 6.Kyu	Pinan Shodan mit Bunkai	Kata Bassai	Ohyo Kumite 6-10
18-19	Sanbon Kumite Nr. 1+2 auf 5.Kyu Sanbon Kumite Otoshi Uke 1+2	Pinan Sandan	Austausch der Kinder- und Jugend- trainer:innen und Kata Wanshu	Kumite Gata
Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte!!				
Sonnabend 03.01.2026				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Keri Waza			
11-12	Sanbon Kumite Maki Uke 1+2	Pinan Yondan mit Bunkai Naihanchi	Kata Niseishi Direkte und indirekte Konter	Ohyo Kumite 1-5
12-13	Sanbon Kumite Nr. 1+4 auf 4. Kyu	Pinan Godan mit Bunkai	Austausch der Jukuren Kata Rohai	Kihon Kumite 1-5
Mittagspause (Aussprache mit den Vereinen)				
Kombinationen				
15-16	Sanbon Kumite Nr. 1-3 auf 3. Kyu	Kushanku	Austausch der Frauen und Mädchen und Kata Jion	Kihon Kumite 6-10
16-17	Sanbon Kumite Nr. 4 (3.Kyu) / Nr. 1 (2.Kyu)	Seishan	Kata Jitte	Tanto-Tori 6-10
17-18	Sanbon Kumite Nr. 2+3 auf 2.Kyu und Nr. 3+4 auf 1.Kyu	Chinto	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer:innen und Kata Betshurin	Idori 1-5
Kyu-Prüfungen ab 18 Uhr				
Sonntag 04.01.2026				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Uchi Waza			
11-12	Sanbon Kumite Nr. 1 auf 1. Kyu	Wanshu	Inasu, Nagasu, Noru	freies Training
12-13	Kata im Durchlauf			

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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