



## Wadokai Osterlehrgang Karate

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



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 9. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Franz Bohnert 6. Dan Wadokai Dr. Bernhard Stoevesandt 5. Dan Wadokai Christoph Thiel 5. Dan Wadokai
Datum / Zeit	18.-20.04.2025 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- und Dan-Grade</li><li>• Übungsgruppen für jedes Alter</li><li>• Verschiedene Arbeitsgruppen</li></ul>
Prüfungen	Sa. 13 Uhr Dan-Prüfung Wadokai Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	80,- € gesamter Lehrgang tageweise Teilnahme möglich (Gebühren anteilig) Kinder bis 14 Jahre zahlen die Hälfte
Vereinsgaststätte	Mittagessen und Abendessen 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.**

- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 31.07.-03.08.2025**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 24.-26.10.2025**

# Plan Osterlehrgang 2025

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

<b>Freitag 18.04.2025</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1 Kyu-Programm</b>	<b>Gruppe 2</b>	<b>Gruppe 3 Grundlagen</b>	<b>Gruppe 4 Dan-Programm</b>
15-16	Kihon Keri Waza Rhythmus und Balance			
16-17	Shikkage Uke / Haishu Uke	Kushanku	Pinan Yodan	Ohyo Kumite 6- 10
17-18	Uchi und Soto Harai Uke	Kata Rohai	Pinan Godan	Tanto-Tori 1-5
18-19	Maki Uke und Hasami Uke	Kihon Kumite 1- 5	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen	Betshurin
<b>Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte mit Austausch mit den Vereinen!!</b>				
<b>Sonnabend 19.04.2025</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	Haishu Nagashi Uke / Uchi Sukui Uke / Hiji Uke (gegen Keri)	Naihanchi	Kata Seishan und Nahkampf: Angriff und Verteidigung	Kata Niseishi
12-13	Pinan Shodan / Pinan Sandan	Chinto	Dynamik im Kampf Ohyo Kumite 1-5	Kihon Kumite 6+10
<b>Mittagspause / Dan-Prüfung 13 bis 16 Uhr</b>				
16-17	Ohyo Kumite 1- 5	Bassai	AG Jukuren	Idori 1-5
17-18	Otoshi Uke / Chinto Uke (gegen Tsuki)	Jion	Freikampf für Kinder	Kihon Kumite 7-9
18-19	Jiyu Uke / Sokutei Mawashi Uke	Wanshu	Austausch der AG Mädchen und Frauen	Tanto-Tori 6-10
<b>Kyu-Prüfungen ab 19 Uhr</b>				
<b>Sonntag 20.04.2025</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1</b>	<b>Gruppe 2</b>	<b>Gruppe 3</b>	<b>Gruppe 4</b>
10-11	Kihon Tsuki Waza			
11-12	Yakuzoku- Kumite	Jitte	Verbesserung der Hüftdynamik und Kime in der Kata	Idori 6+7
12-13	Kata im Durchlauf			

**Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung**

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