



## Kono-Osterlehrgang Karate

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

Trainer/innen	Peter Mixa, 6. Dan Wado-Ryu Dr. Elke von Oehsen, 6. Dan Wado-Ryu Werner Buddrus, 5. Dan Wado-Ryu
Datum / Zeit	10-12.4.2009 Fr. 14-18 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe <b>spezielle Einheiten für untere Kyu-Grade und Kinder bis 14 Jahre</b>
Prüfungen	Sa. 13 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai So. ab 14 Uhr Dan-Prüfungen (Prüfer siehe Trainer/innen)
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) Hotels in der Nähe: Deutsche Eiche 0421/25101, Lilienthaler Heerstr. 174-1761 oder Horner Eiche 0421/278920, Im Holler Grund 1, je DZ 60 € / EZ 45 € inkl. Frühstück, Stichwort: Karate
Kontaktadressen	Dr. Elke von Oehsen Tel.: 04791/13808 oder Claus-Michael Westphal, cmwestphal@uni-bremen.de
Anreise	BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn- Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), geradeaus bis Lestra, (Hotel gegenüber der Mühle vorher links)

**Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung**

***Sommerlehrgang Haslach i. K. 30.7.-3.8.2009***

***Herbstlehrgang Meissen 23.-25.10.2009***

# Plan Osterlehrgang 2009

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

	6.-1. Kyu und Dan-Grade		9.-7. Kyu
<b>Freitag 10.4.2009</b>			
14-15 Uhr	Kihon + Renzoku Waza		Kihon
15-16 Uhr	Kata-Training Chinto	Flow-Drill im Karate	Wettkampf- Kumite- Training
16-17 Uhr	Hara- und Ki-Training	Wettkampftraining	Kata-Training
17-18 Uhr	1. Hilfe mit Dirk Netzer		
<b>Samstag 11.4.2009</b>			
10-11 Uhr	Kihon + Uchi Waza		Kihon
11-12 Uhr	Vom Stand- zum Bodenkampf	Kyushu Jitsu (Vitale Punkte)	Selbstverteidigung
12-13	Stockkampf *		
<b>ab 13 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai</b>			
15-17 Uhr	Dan- Prüfungsprogramm (und höhere Kata)	Prüfungsprogramm Fortgeschrittene Kyu- Grade	Prüfungsprogramm Anfänger-Kyu-Grade
17-18 Uhr	Kata-Training Bassai	Selbstverteidigung (Bubishi Übungen)	Verteidigung gegen Waffen*
Ab 18.30	<b>Osterfeuer</b>		
<b>Sonntag 12.4.2009</b>			
10-11 Uhr	Kihon + Keri Waza		Kihon
11-12 Uhr	Entspannungs- und Gesundheitsübungen	Ohyo Kumite	Abstand und Timing
12-13 Uhr	Kata Niseishi	Kihon Kumite	Yakusoku Kumite
<b>Dan-Prüfung ab 14 Uhr</b>			

\*Bitte unbedingt für diese Einheit einen Stock mitbringen: 60-80 cm lang,  
Durchmesser ca. 2,5-3cm (z.B. Rundholz Baumarkt)

# Samstag 11.4.2009

## Kinderprogramm (7-14 Jahre)\*

Ort: TV Eiche Horn Berckstraße 78

10-12 Uhr	draußen oder im Clubraum (je nach Wetter) Spiele / Basteln
12-13 Uhr	Karate-Training in der Halle
13-14 Uhr	Mittagspause
14-15 Uhr	Karate-Training in der Halle
15-18 Uhr	Spiele / Basteln / Karate-Film gucken

\* bitte strapazierfähige Kleidung für die Kinder, wegen Basteln und Spielen im Freien und

**Voranmeldung mit Anzahl wegen der Vorbereitung des Bastelns  
(04791/13808 AB)**

## mögliches Programm für Begleitpersonen

- Essen und Trinken in der gemütlichen Vereinsgaststätte mit Blick auf die Außenanlage und die Kinder (auch Schachspielen u.ä. ist möglich, aber bitte selbst mitbringen / großer Fernseher vorhanden)
- Spaziergang durch den nahen Rhododendron Park mit Botanika (exotische Pflanzen und Schmetterlinge)
- Kleine Wanderung (ca. 3 km) zum berühmten Universum (anschauliche Erklärung dieser Welt mit selbst durchgeführten Experimenten, z.B. wie fühlt es sich im Mutterleib an, was kann ein Blinder alles fühlen, welche Konstruktionen von Brücken halten am Besten, erhöht sich das Gewicht beim Herunterspringen usw.)
- oder
- mit der Straßenbahn zum Bahnhof und mal wieder ins Überseemuseum oder in den Schnoor gehen