



## Kono-Osterlehrgang Karate

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

Trainer/innen	Peter Mixa, 6. Dan Wadokai Dr. Elke von Oehsen, 6. Dan Wadokai Werner Buddrus, 5. Dan Wadokai Jürgen Fabian 4. Dan Wadokai
Datum / Zeit	22.-24.4.2011 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 16-19 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe <b>falls spezielle Einheiten für Kinder bis 14 Jahre gewünscht werden, bitte spätestens 14 Tage vorher beim Ausrichter melden</b>
Prüfungen	Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai Sa. ab 13 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)
Übernachtung	Mittagessen und andere Mahlzeiten zu moderaten Preisen 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, <a href="mailto:cmwestphal@uni-bremen.de">cmwestphal@uni-bremen.de</a>
Anreise	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**

***Sommerlehrgang Haslach 28.7.-1.8.2011 mit Dan-Prüfung  
Herbstlehrgang Meissen 7.-9.10.2011 mit Dan-Prüfung***

# Plan Osterlehrgang 2011

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

<b>Freitag 22.4.2011</b>			
15-16	Tsuki Waza		
16-17	Shikkage Uke	Kata mit Bunkai Naihanchi	Idori (Bodenkampf)
17-18	Kumitetraining einmal anders mit Jürgen Fabian		
18-19	Renshu für alle		
ab 20 Uhr	<b>Austausch mit den Vereinen</b>		
<b>Sonnabend 23.4.2011</b>			
10-11	Keri Waza		
11-12	Hasami Uke	Kata Bassai	Verteidigung gegen Stock
12-13	Ohyo Kumite für alle		
13-16	<b>Dan-Prüfungen (Prüfer: Mixa, von Oehsen, Buddrus, Schramm)</b>		
16-17	Sukui Uke	Kata Wanschu	Selbstverteidigung
17-18	Kata Seishan	Kata mit Bunkai Pinan Godan	Verteidigung gegen Messer
18-19	Kihon Kumite für alle		
ab 19 Uhr	<b>Kyu-Prüfungen Wadokai</b>		
ab 20 Uhr	<b>Osterfeuer</b>		
<b>Sonntag 24.4.2011</b>			
10-11	Uchi Uke		
11-12	Hiji Uke	Kata Niseishi	Kata Pinan Sandan / Yodan
12-13	Kata Pinan Nidan bis Betshurin für alle		