



Kono-Osterlehrgang 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	30.3.-1.4.2018 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	Übungsgruppen für alle Kyu- und Dan-Grade
Prüfungen	Sa. 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
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) Besonders auch geeignet für Familien!
Kontaktadresse Anreise	Claus-Michael Westphal, cm.westphal@freenet.de 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.**

**Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 26.-29.7.2018
Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 26.-28.10.2018**

Plan Osterlehrgang 2018

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 30.3.2018			
	9.-2. Kyu	1.Kyu bis Dan	Kumite
15-16	Tsuki Waza	Tsuki Waza	
16-17	Kata	Kata Wanshu	Bewegen beim Kämpfen
17-18	Sanbon Kumite	Sanbon Kumite	Ippon-Kumite
18-19	Ohyo Kumite	Ohyo Kumite	Yakusoku Kumite
Sonnabend 31.3.2018			
10-11	Keri Waza	Keri Waza	
11-12	Kata	Kata	Kämpfen gegen mehrere
12-13	Sanbon Kumite	freikampfmäßige Partnerübungen	Spielerisches Kämpfen
Ab 13.30 Uhr Dan-Prüfung			
15-16	Fallübungen	Fallübungen	Wettkampftaktik
16-17	Abwehr gegen Waffen*	Abwehr gegen Waffen*	Wettkampftechnik
17-18	Kihon Kumite	Kihon Kumite	Wettkampfregeln
Ab 18 Uhr Kyu-Prüfungen			
a)Treffen der Vereine, b) anschließend A-Prüfer-Treffen			
Sonntag 1.4.2018			
10-11	Uchi Waza	Uchi Waza	
11-12	Abwehr gegen Waffen*	Abwehr gegen Waffen*	Spielerisches Kämpfen
12-13	Kata im Durchlauf	Kata im Durchlauf	

*** Bitte Übungsmesser, Übungspistolen, Holzschwerter / Stöcke mitbringen**

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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

Achtung: Neues Lehrgangskonzept!

Training für Kyu-Grade (9.Kyu bis 2. Kyu)

- Egal wie viele Kyu-Grade teilnehmen, auf jeden wird individuell eingegangen, indem für den nächsten Kyu-Grad geübt wird.
- Darüber hinaus werden Basisübungen speziell für Kyu-Grade angeboten.
- Es werden 5 verschiedene Kata für Kyu-Grade geübt.
- Für das Training der Kyu-Grade stehen 5 Trainer zur Verfügung!

Der Lehrgang: Ein Event für die ganze Familie

- Familien können zusammen kostenlos in der Halle übernachten. Bitte Schlafsäcke und Schlafunterlagen mitbringen.
- Selbstverpflegung ist möglich. Kochen ist nicht möglich.
- Die Außenanlage (Wiese) bei Eiche Horn kann für eigene Freizeitaktivitäten wie z.B. Frisbee spielen, Fußballspielen, Drachensteigen usw. genutzt werden.
- Die Vereinsgastronomie steht für Indoorspiele wie Schach, Brett- oder Kartenspiele zur Verfügung (Spiele usw. bitte selbst mitbringen).

Training für höher Graduierte (1.-Kyu und alle Dan-Grade)

Der Schwerpunkt liegt auf den Details der Übungen mit der Körperbeherrschung, dem "Spiel" mit dem Partner usw. und dem Ausprobieren mit wechselnden Partnern. Dies soll zu einem tieferen Verständnis der Übungen beitragen.

Für Mitreisende: Entdecke Bremen und umzu!

Highlight	Thema	Ort / Entfernung von der Halle
Universum	Großes Mitmachmuseum für jedes Alter mit verschiedenen Themen	Zu Fuß erreichbar, ca. 3 km entfernt
Überseemuseum	Exponate aus der ganzen Welt und Thementausstellung "Amerika"	Innenstadt, beim Bahnhof, ca. 6 km
Botanika	Gewächshaus mit Schmetterlingen und Außenanlage	Im Rhododendronpark, gleich neben der Halle, ca. 1 km
Kunsthalle	Bilderausstellung	Innenstadt, an der Weser, ca. 7 km
Schlachte	Promenade an der Weser mit Schiffen	Innenstadt, ca. 7 km
Schnoor	Altes Stadtviertel mit engen Gassen	Innenstadt, ca. 7 km
Stadtwald mit Bürgerpark und Unisee	Schönes, abwechslungsreiches Parkgelände mit See und Gastronomie	Zu Fuß erreichbar ca. 3 km entfernt