



Kono Winterlehrgang 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	4.-6.1.2008 Fr. 14-18 Uhr Sa. 10-12 / 15-17 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe und spezielles Kinderprogramm für Kinder bis 14 Jahre am Sa. 10-17 Uhr, bitte Anmeldung (Karate auch für Anfänger + Spiele + vieles mehr während der Trainingszeiten)
Prüfungen	Sa. 12 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 (gutes Essen, moderate Preise)
Übernachtung	kostenlose Übernachtung in einer Halle (Anmeldung nicht erforderlich) bei Ankunft am Donnerstag bitte Bescheid sagen, sonst keine Übernachtung von Do auf Fr. möglich Hotels in der Nähe: Deutsche Eiche 0421/251011 oder Horner Eiche 0421/278920
Kontaktadressen	Dr. Elke von Oehsen, Auf der Heide 61, 27711 Osterholz- Scharmbeck, Tel.: 04791/13808 oder Claus-Michael Westphal, westphal@compuserve.com
Anreise	BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn- Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), geradeaus bis Lestra, davor links

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

Plan Winterlehrgang 2008

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

Freitag 4.1.2008			
14-15 Uhr	Kihon + Renzoku Waza (Präzision, psychische Aspekte)		
15-16 Uhr	Hara und Ki-Training	Kata Seishan	Wettkampftraining bis 4. Kyu
16-17 Uhr	Kata Wanshu mit Bunkai	Sanbon-Kumite	Messerabwehr Stiche und Flow Drill
17-18 Uhr	Qigong-Techniken im Karatetraining Manfred Schramm		
Ab 19 Uhr Treffen mit Vereinsvertretungen Ab ca. 20 Uhr Dan-Träger-Treffen ab 3. Dan			
Samstag 5.1.2008			
10-11 Uhr	Kihon + Tsuki Waza		
11-12 Uhr	Fußfeger und Würfe	Ohyo Kumite	Kata Bunkai ab 2. Kyu
Ab ca. 12 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai			
15-16 Uhr	Kata Niseishi mit Bunkai	Abstand und Timing	Kyushu Jitsu
16-17 Uhr	Kata Bunkai Pinan Katas	Selbstverteidigung	Gerätetraining, Abhärtung
17-17.30	Renshu		
Ab ca. 18 Uhr gemeinsames Glühweintrinken im Vereinsheim			
Sonntag 6.1.2008			
10-11 Uhr	Kihon + Keri Waza (mentale Disziplin, Beweglichkeit)		
11-12 Uhr	Vom Stand- zum Bodenkampf	Kihon Kumite	Stockkampf, Sinawaliübungen
12-13 Uhr	Kata-Ablauf Pinan Nidan bis Betschurin		

Wir würden uns freuen, wenn alle am ganzen Lehrgang teilnehmen!!