



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	2-4.4.2010 Fr. 15-19 Uhr Sa. 9-12 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe spezielle Einheiten für untere Kyu-Grade und Kinder bis 14 Jahre
Prüfungen	Sa. 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai Sa. ab 12 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. 29.7.-3.8.2010

Herbstlehrgang Meissen 22.-24.10.2010

Plan Osterlehrgang 2010

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 2.4.2010			Kindertraining Mehrzweckhalle
15-16 Uhr	Kihon + Renzoku Waza 5.-Kyu und Dan	Kihon 9.-6.Kyu	Kindertraining
16-17 Uhr	Kata-Training Chinto	Flow-Drill im Karate	Wettkampf-Kumite-Training Andree
17-18 Uhr	Hara- und Ki-Training	Wettkampf-training	Kata-Training Jürgen
18-19 Uhr	Renshu für alle (auch Kinder)		
Samstag 3.4.2010			
9-10 Uhr	Kihon + Uchi Waza 5.-Kyu und Dan		Kihon 9.-6.Kyu
10-11 Uhr	Wanshu	Kyushu Jitsu (Vitale Punkte)	Selbstverteidigung
11-12	Stockkampf *		
Dan-Prüfung ab 12 Uhr			
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 (Messer, Stock)
ab 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai			
Ab 18.30	Osterfeuer		
Sonntag 4.4.2010			
10-11 Uhr	Kihon + Keri Waza 5.-Kyu und Dan		Kihon 9.-6.Kyu
11-12 Uhr	Seishan	Ohyo Kumite	Abstand und Timing
12-13 Uhr	Kata Niseishi	Kihon Kumite	Yakusoku Kumite

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