



## Kono-Osterlehrgang Karate

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



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen, 7. Dan Wadokai Peter Mixa, 7. Dan Wadokai Werner Buddrus, 6. Dan Wadokai Jürgen Fabian 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 4. Dan Wadokai Kurt Nehlsen 4. Dan Wadokai
Datum / Zeit	18.-20.04.2014 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) 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. 174-176 oder Horner Eiche 0421/278920, Im Holler Grund 1, Sonderkonditionen unter Stichwort: Karate
Kontaktadresse Anreise	Claus-Michael Westphal, <a href="mailto:cmwestphal@uni-bremen.de">cmwestphal@uni-bremen.de</a> 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 31.07.-04.08.2014 mit Dan-Prüfung**  
**Herbstlehrgang Meißen 17.-19.10.2014 ohne Dan-Prüfung**

# Plan Osterlehrgang 2014

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

<b>Freitag 18.04.2014</b>			
15-16	Tsuki Waza		High intensity training
16-17	Kata Anfänger	Kata Mittelstufe	Kata Dan
17-18	Wettkampfkumite	Kata-Bunkai	Kata-Bunkai
18-19	Renshu für alle		Verteidigung gegen Stock
ab 20 Uhr	<b>Austausch mit den Vereinen, anschließend Austausch der A-Prüfer</b>		
<b>Sonnabend 19.04.2014</b>			
10-11	Keri Waza		High intensity training
11-12	Dan-Vorbereitung (Kihon, Kombinationen, Kata)	Hebel	Flow-Drill
12-13	Ohyo Kumite für alle		
13-16	<b>Dan-Prüfungen (Prüfer: von Oehsen, Mixa, Buddrus, Fabian, Nehlsen)</b>		
16-17	Freikampf für Nichtkämpfer	Kumite Kata	Einführung in die Wettkampfgeln
17-18	Kata Entschlüsselung	Würfe	Freikampf mit Wettkampfgeln
18-19	Kihon Kumite für alle		
ab 19 Uhr	<b>Kyu-Prüfungen Wadokai</b>		
ab ca. 20.30 Uhr	<b>Gemeinsamer Abend im Vereinsheim (Kassler im Schlafrock nur nach Vorbestellung)</b>		
<b>Sonntag 20.04.2014</b>			
10-11	Uchi Waza		High intensity training
11-12	Center line Training Kata-Elemente	Selbstverteidigung	Sanbon Kumite
12-13	Kata Pinan Nidan bis Betshurin für alle		

Bitte einen Ausdruck der neuen DKV-Wettkampfgeln für die Einheit  
Wettkampfgeln mitbringen! Danke!