



## 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 Dr. Jürgen Fabian 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 4. Dan Wadokai Kurt Nehlsen 4. Dan Wadokai
Datum / Zeit	03.-05.04.2015 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 30.07.-03.08.2015 mit Dan-Prüfung**  
**Herbstlehrgang Meißen 2.-4.10.2015 mit Dan-Prüfung**

# Plan Osterlehrgang 2015

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 03.04.2015			
15-16	Tsuki Waza		High intensity training
16-17	Kata Anfänger	Kata Mittelstufe	Kata Dan
17-18	Kata-Bunkai verschiedene Kata		
18-19	Renshu für alle		Verteidigung gegen Stock
ab 20 Uhr	Austausch mit den Vereinen, anschließend Austausch der A-Prüfer		
Sonnabend 04.04.2015			
10-11	Keri Waza		High intensity training
11-12	Dan-Vorbereitung (Kihon, Kombinationen, Kata)	Hebel	Verteidigung gegen Messerangriffe
12-13	Ohyo Kumite für alle		
16-17	Trainertraining	Kumite Kata	Einführung in die Wettkampfgeln
17-18	Sanbon Kumite für verschiedene Kyu-Grade		Freikampf mit Wettkampfgeln
18-19	Kihon Kumite für alle		
ab 19 Uhr	Kyu-Prüfungen Wadokai		
ab ca. 20.30 Uhr	Gemeinsamer Abend im Vereinsheim		
Sonntag 05.04.2015			
10-11	Uchi Waza		High intensity training
11-12	Kata-Elemente Kyu- und Dan-Gruppe		Flow-Drill
12-13	Kata Pinan Nidan bis Betshurin für alle		

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