



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 Franz Bohnert 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 4. Dan Wadokai Kurt Nehlsen 4. Dan Wadokai
Datum / Zeit	25.-27.03.2016 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 16-19 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe auf Anfrage spezielle Einheiten für Kinder bis 14 Jahre möglich
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)
Kontaktadresse Anreise	Claus-Michael Westphal, cmwestphal@uni-bremen.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 27.07.-01.08.2016 ohne Dan-Prüfung

Herbstlehrgang Meißen 21.-23.10.2016 mit Dan-Prüfung

Plan Osterlehrgang 2016

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 25.03.2016			
15-16	Tsuki Waza		High intensity training
16-17	Kata Anfänger	Kata Mittelstufe	Kata Dan
17-18	Kata-Bunkai verschiedene Kata		Pratzentraining
18-19	Renshu für alle		Verteidigung gegen Stock
ab 19.30 Uhr	Austausch mit den Vereinen, anschließend Austausch der A-Prüfer		
Sonnabend 26.03.2016			
10-11	Keri Waza		High intensity training
11-12	Dan-Vorbereitung (Kihon, Kombinationen, Kata)	Hebel	Verteidigung gegen Messerangriffe
12-13	Ohyo Kumite für alle		
Dan-Prüfung			
16-17	Trainertraining	Kumite Kata	Einführung in die Wettkampfbregeln für Kata und Kumite
17-18	Sanbon Kumite für verschiedene Kyu- Grade	Freikampf mit Wettkampfbregeln	Katawettkampf mit Wettkampfbregeln
18-19	Kihon Kumite für alle		
ab 19 Uhr	Kyu-Prüfungen Wadokai		
ab 19.30 Uhr	Gemeinsamer Abend im Vereinsheim		
Sonntag 27.03.2016			
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-Wettkampfbregeln für die Einheit
Wettkampfbregeln mitbringen! Danke!