



Wadokai Osterlehrgang Karate

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



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Wadokai Peter Mixa 7. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Dr. Jürgen Fabian 5. Dan Wadokai Franz Bohnert 5. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai
Datum / Zeit	07.-09.04.2023 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 16-19 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	<ul style="list-style-type: none">• Übungsgruppen für unterschiedliche Niveaus• Übungsgruppen für alle Kyu-Grade• durchgehend Kumite-Training (Kampftraining)
Prüfungen	Sa. 13 Uhr Dan-Prüfung Wadokai Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	70,- € 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) Besonders auch geeignet für Familien!
Kontaktadresse Anreise	Claus-Michael Westphal, cm.westphal@freenet.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.**

- **Osterlehrgang Bremen mit Dan-Prüfung 07.-09.4.2023**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 27.-30.7.2023**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 20.-22.10.2023**

Plan Osterlehrgang 2023

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 07.04.2023				
Uhrzeit	Gruppe 1 Sanbon Kumite	Gruppe 2 Kyu-Kata	Gruppe 3 Freikampfmäßig	Gruppe 4 Dan-Programm
15-16	Kihon Tsuki Waza für alle			
16-17	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 7.Kyu	Pinan Nidan mit Bunkai	Tsuki in freier Anwendung	Tanto-Tori
17-18	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 6.Kyu	Pinan Shodan mit Bunkai	Distanzüberwindung beim Angriff	Ohyo Kumite 6- 10
18-19	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 5.Kyu Sanbon Kumite Otoshi Uke 1+2	Pinan Sandan mit Bunkai	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen	Kata
Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte!!				
Sonnabend 08.04.2023				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Uchi Waza			
11-12	Sanbon Kumite Maki Uke 1+2	Pinan Yondan mit Bunkai / Pinan Godan mit Bunkai	Uchi Waza in freier Anwendung	Ohyo Kumite 1-5
12-13	Sanbon Kumite Nr. 1+4 für 4. Kyu	Naihanchi mit Bunkai	Nahkampf	Kihon Kumite 1-5
Mittagspause / Dan-Prüfung ab 13 Uhr				
16-17	Sanbon Kumite Nr. 1-3 für 3. Kyu	Kushanku mit Bunkai	Kontrolle des Partners beim Kämpfen	Kihon Kumite 6- 10
17-18	Sanbon Kumite Nr. 4 für 3.Kyu und Nr. 1 für 2.Kyu	Chinto mit Bunkai	Freikampfübungen	Kata / freies Training
18-19	Sanbon Kumite Nr. 2+3 für 2.Kyu und Nr. 3+4 für 1.Kyu	Seishan mit Bunkai	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen	Keri Waza Tsuki Waza / Uchi Waza /
Kyu-Prüfungen ab 19 Uhr				
Sonntag 09.04.2023				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Keri Waza			
11-12	Sanbon Kumite Nr. 1 für 1. Kyu	Betshurin / Bassai (mit Bunkai)	Keri Waza in freier Anwendung	Kata
12-13	Kata im Durchlauf			

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

**Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Foto- und Videoaufnahmen
zugestimmt.**