



WADOKAI-KARATE

Winterlehrgang

03.01.2014 – 05.01.2014

in Reinbek (bei Hamburg)

... auch für andere Stile offen ...

Übernachtungsmöglichkeiten:

1 Saal II · Theodor-Storm-Straße 22
Fr. – So., €3,-/p.P. mit Anmeldung (Schlafunterlagen mitbringen)

2 Fremdenzimmer Vereinshaus bei Tommy
Theodor-Storm-Straße 22 · Telefon 040-722 93 70

3 Bettkästchen Hotel Garni
Schönigstedter Straße 40 · Tel. 040-722 22 54

4 Sachsenwald Hotel Reinbek****
Hamburger Str. 4 – 8 · Tel. 040-72 76 10 · www.sachsenwaldhotel.de

5 Waldhaus Reinbek*****
Loddenallee · Tel. 040-72 75 20 · www.waldhaus.de

Trainer:

Dr. Elke von Oehsen, 7. Dan

Peter Mixa, 7. Dan

Werner Buddrus, 6. Dan

weitere Trainer:

Dr. Jürgen Fabian, 5. Dan

Franz Bohnert, 4. Dan

Kurt Nehlsen, 4. Dan

André Jätzschmann, 4. Dan

Ort:

 Uwe-Plog-Halle

Theodor-Storm-Str. 20 · 21465 Reinbek (bei Hamburg)

Anmeldung über Vereinsvertreter:

E-Mail: karate@tsv-reinbek.de

Homepage:

www.karate.tsv-reinbek.de

Ansprechpartner: Timo Stieger-Fleischer

Gebühren:

LG komplett € 40,-/€ 15,- pro Tag/Kinder Hälfte

Der Lehrgang wird anerkannt zur Lizenzverlängerung der
Übungsleiter- und Trainerlizenzen des KVSH.

Freizeit/Restaurants/Aktivitäten:

1 Vereinshaus bei Tommy (neben der Halle)
div. Restaurants/Lokale nahe LG-Ort

Sportpark Reinbek (Schwimmbad/Bowling/Restaurant)

Alster/Hafen/Reeperbahn

City-Hamburg, S-Bahn 20 – 25 Min.

1 Restaurant Dubrovnik
Am Ladenzentrum 4, 21465 Reinbek
(Samstag Treffen)

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung.

karate.tsv-reinbek.de
和道



karate.tsv-reinbek.de



WADOKAI-KARATE Winterlehrgang

21465 Reinbek (bei Hamburg) · Uwe-Plog-Halle · Theodor-Storm-Str. 20 · 03.01. – 05.01.14

Freitag, 03.01.14	Samstag, 04.01.14		Sonntag, 05.01.14	
10.00 – 11.00 Uhr	Kihon Kinder	Erwachsene Kihon - Kerl Waza -	Kindertraining	Erwachsene - Renzoku Waza -
11.00 – 12.00 Uhr	Kata Kinder	Erwachsene - Kata - mehrere Gruppen	Erwachsene Kata Intensiv	Auszüge der 36 Kumite Kata
12.00 – 13.00 Uhr	Kinder Ippon und Sanbon Kumite	Erwachsene Ippon und Sanbon Kumite	Erwachsene Oyo Kumite 1 – 10 mehrere Gruppen	Alle Katas im Durchlauf Wado-Prinzipien: Inasu, Nagasu, Nuru mit Theorie
13.00 – 15.00 Uhr	PAUSE für alle Ab 13.30 Uhr Kyu-Prüfungen* mit Timo Steger-Fleischer			
15.00 – 16.00 Uhr	Dan-Vorbereitungstraining	Wettkampfkumite	Kihon Kumite 1 – 10 mehrere Gruppen	VERABSCHIEDUNG nach Kaffee und Kuchen bei Tommy im Clubhaus
16.00 – 17.00 Uhr	Kindertraining	Modernen Bodenkampf	Hebeln und Würfen	
17.00 – 18.00 Uhr	Erwachsene - Tsuki Waza - Uchi Waza -	Ab 17.30 Uhr Dan-Prüfungen unter Ausschluss der Öffentlichkeit		
18.00 – 19.00 Uhr	- Sanbon Kumite - mehrere Gruppen	Intensiv-Gruppe		
19.00 – 20.00 Uhr	Flow Drill	Selbstverteidigung	Wettkampfkata	
ab 20.00 Uhr	Essen bei Tommy im Clubhaus Köhnen und Austausch		Essen im Restaurant Dubrovnik Am Ladenzentrum 4, Reinbek	

* bitte spätestens 2 Wochen vorher beim Prüfer für Kyu-Prüfungen anmelden und an gültige Jahressichtmarke denken!

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung.