



Kono-Winterlehrgang 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 4. Dan Wadokai Kurt Nehlsen 4. Dan Wadokai
Datum / Zeit	06.-08.01.2017 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	Eine Übungsgruppe 1.Kyu und alle Dan-Grade 5 Gruppen 9.-2.Kyu (jeder Karateka wird für den nächsten Kyu-Grad gefördert)
Prüfungen	Sa. 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
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) 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 14.-16.4.2017
Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 27.-30.7.2017
Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung***

Plan Winterlehrgang 2017

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 06.01.2017		
	9.Kyu bis 2.Kyu	1.Kyu und alle Dan-Grade
15-16 Uhr	Kihon Tsuki Waza	Kihon Tsuki Waza
16-18 Uhr	5 Gruppen verschiedene Kata	Kata Jitte Details und Bunkai
18-19 Uhr	5 Gruppen Sanbon Kumite	Ohyo Kumite mit wechselnden Partnern
Sonnabend 07.01.2017		
	9.Kyu bis 2.Kyu	1.Kyu und alle Dan-Grade
10-11 Uhr	Kihon Keri Waza	Kihon Keri Waza
11-12 Uhr	Sanbon Kumite	Kata Chinto Details
12-13 Uhr	Yakuzoku Kumite gegen mehrere Gegner	Kumite gegen mehrere Gegner oder Kumite-Übungen
Mittagspause Dan-Prüfung		
15-16 Uhr	5 Gruppen Kata	Kihon Kumite Auswahl aus 1-5
16-17 Uhr	5 Gruppen Kata Bunkai	Kihon Kumite Auswahl aus 6-10
17-18 Uhr	Pratzen training	Sanbon Kumite Orangegurt mit wechselnden Partnern
Sonntag 08.01.2017		
	9.Kyu bis 2.Kyu	1.Kyu und alle Dan-Grade
10-11 Uhr	Kihon Uchi Waza	Kihon Uchi Waza
11-12 Uhr	Yakuzoku Kumite	Ohyo Kumite Auswahl Oder Kata
12-13 Uhr	Kata im Durchlauf	Kata im Durchlauf

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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

Achtung: Neues Lehrgangskonzept!

Training für Kyu-Grade (9.Kyu bis 2. Kyu)

- Egal wie viele Kyu-Grade teilnehmen, auf jeden wird individuell eingegangen, indem für den nächsten Kyu-Grad geübt wird.
- Darüber hinaus werden Basisübungen speziell für Kyu-Grade angeboten.
- Es werden 5 verschiedene Kata für Kyu-Grade geübt.
- Für das Training der Kyu-Grade stehen 5 Trainer zur Verfügung!

Der Lehrgang: Ein Event für die ganze Familie

- Familien können zusammen kostenlos in der Halle übernachten. Bitte Schlafsäcke und Schlafunterlagen mitbringen.
- Selbstverpflegung ist möglich. Kochen ist nicht möglich.
- Die Außenanlage (Wiese) bei Eiche Horn kann für eigene Freizeitaktivitäten wie z.B. Frisbee spielen, Fußballspielen, Drachensteigen usw. genutzt werden.
- Die Vereinsgastronomie steht für Indoorspiele wie Schach, Brett- oder Kartenspiele zur Verfügung (Spiele usw. bitte selbst mitbringen).

Training für höher Graduierte (1.-Kyu und alle Dan-Grade)

Der Schwerpunkt liegt auf den Details der Übungen mit der Körperbeherrschung, dem "Spiel" mit dem Partner usw. und dem Ausprobieren mit wechselnden Partnern. Dies soll zu einem tieferen Verständnis der Übungen beitragen.

Für Mitreisende: Entdecke Bremen und umzu!

Highlight	Thema	Ort / Entfernung von der Halle
Universum	Großes Mitmachmuseum für jedes Alter mit verschiedenen Themen	Zu Fuß erreichbar, ca. 3 km entfernt
Überseemuseum	Exponate aus der ganzen Welt und Thementausstellung "Amerika"	Innenstadt, beim Bahnhof, ca. 6 km
Botanika	Gewächshaus mit Schmetterlingen und Außenanlage	Im Rhododendronpark, gleich neben der Halle, ca. 1 km
Kunsthalle	Bilderausstellung	Innenstadt, an der Weser, ca. 7 km
Schlachte	Promenade an der Weser mit Schiffen	Innenstadt, ca. 7 km
Schnoor	Altes Stadtviertel mit engen Gassen	Innenstadt, ca. 7 km
Stadtwald mit Bürgerpark und Unisee	Schönes, abwechslungsreiches Parkgelände mit See und Gastronomie	Zu Fuß erreichbar ca. 3 km entfernt