



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 5. Dan Wadokai
Gasttrainer	Andreas Mörsch 3.Dan
Datum / Zeit	03.-05.01.2020 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 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. 18 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	60,- € 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 10.-12.4.2020**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 30.7.-2.8.2020**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung geplant 9.-11.10.2020**

Plan Winterlehrgang 2020
TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 03.1.2020		
Uhrzeit	Gruppen	Kumite-Training
15-16	Kombinationen für alle	
16-17	Sanbon Kumite 4. Kyu (Einteilung in Könner, Fortgeschrittene, Anfänger)	Bewegen beim Kämpfen
17-18	Ohyo Kumite Nr. 1-3 / Nr. 4-6 / Nr. 7-10	Ippon-Kumite
18-19	Tantotori für alle / Kata mehrere Gruppen	Yakusoku Kumite
Sonnabend 04.1.2020		
Uhrzeit	Gruppen	Kumite-Training
10-11	Kombinationen für alle	
11-12	Sanbon Kumite 3. Kyu (Einteilung in Könner, Fortgeschrittene, Anfänger)	Kämpfen gegen mehrere Gegner
12-13	Kihon Kumite Nr. 1-3 / Nr. 4-6 / Nr. 7-10	Spielerisches Kämpfen
Mittagspause		
15-16	Kata mehrere Gruppen	Wettkampftechniken
16-17	Idori klassisch und frei	Wettkampftaktik
17-18	Pratzentraining / Zielübungen am Partner	Kämpfen nach Wettkampfbregeln
Ab 18 Kyu-Prüfungen		
Sonntag 05.1.2020		
Uhrzeit	Gruppen	Kumite-Training
10-11	Kombinationen für alle	
11-12	Kata-Bunkai mehrere Gruppen	Spielerisches Kämpfen
12-13	Kata im Durchlauf (wer ausscheidet Kata Bunkai)	

ggf. bitte Tantos, Faust- und Fußschützer usw. mitbringen

Bei Interesse:

Moorführung im Teufelsmoor am Sonnabend ab ca. 14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr mit Elke (Fahrgemeinschaften, ca. 80 km Gesamtlänge, kurze Strecken zu Fuß, bitte feste Schuhe und ggf. Regenjacke mitbringen)

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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