



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
Datum / Zeit	06.-08.01.2023 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 07.-09.4.2023**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 27.-30.7.2023**
- **voraussichtlich Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 06.-08.10.2023**

Plan Winterlehrgang 2023

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 06.01.2023			
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
15-16	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 7.Kyu	Pinan Nidan mit Bunkai	Kihon Tsuki
16-17	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 6.Kyu	Pinan Shodan mit Bunkai	Tsuki in freier Anwendung
17-18	Sanbon Kumite Nr. 3+4 für 7.+6.Kyu	Pinan Sandan mit Bunkai	Distanzüberwindung beim Angriff
18-19	Yakusoku Kumite	Kata Bunkai	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen
Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte!!			
Sonnabend 07.01.2023			
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
10-11	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 5.Kyu	Pinan Yondan mit Bunkai	Kihon Uchi Waza
11-12	Sanbon Kumite Otoshi Uke 1+2	Pinan Godan mit Bunkai	Uchi Waza in freier Anwendung
12-13	Sanbon Kumite Maki Uke 1+2	Naihanchi mit Bunkai	Nahkampf
Mittagspause			
15-16	Sanbon Kumite Nr. 1+4 für 4. Kyu	Kushanku mit Bunkai	Kontrolle des Partners beim Kämpfen
16-17	Sanbon Kumite Nr. 1-3 für 3. Kyu	Chinto mit Bunkai	Freikampfübungen
17-18	Sanbon Kumite Nr. 4 für 3.Kyu und Nr. 1 für 2.Kyu	Seishan mit Bunkai	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen
Ab 18 Kyu-Prüfungen			
Sonntag 08.01.2023			
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
10-11	Sanbon Kumite Nr. 2+3 für 2.Kyu und Nr. 3+4 für 1.Kyu	Bassai mit Bunkai	Kihon Keri Waza
11-12	Sanbon Kumite Nr. 1 für 1. Kyu	Betshurin mit Bunkai	Keri Waza in freier Anwendung
12-13	Kata im Durchlauf		

**Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung
Mit der Teilnahme wird der Veröffentlichung von Foto- und Videoaufnahmen
zugestimmt.**