



## Wadokai Winterlehrgang Karate

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



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 8. 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	05.-07.01.2024 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungsgruppen für unterschiedliche Niveaus</li><li>• Übungsgruppen für alle Kyu-Grade</li><li>• durchgehend Kumite-Training (Kampftraining)</li></ul>
Prüfungen	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) <b>Besonders auch geeignet für Familien!</b>
Kontaktadresse	Claus-Michael Westphal, <a href="mailto:cm.westphal@freenet.de">cm.westphal@freenet.de</a>

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

- **Osterlehrgang Bremen mit Dan-Prüfung 29.-31.3.2024**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 25.-28.7.2024**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 25.-27.10.2024**

# Plan Winterlehrgang 2024

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

<b>Freitag 05.01.2024</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1 Sanbon Kumite</b>	<b>Gruppe 2 Kyu-Kata</b>	<b>Gruppe 3 Freikampfmäßig</b>	<b>Gruppe 4 Dan-Programm</b>
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
<b>Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte!!</b>				
<b>Sonnabend 06.01.2024</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1</b>	<b>Gruppe 2</b>	<b>Gruppe 3</b>	<b>Gruppe 4</b>
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
<b>Mittagspause (Aussprache mit den Vereinen)</b>				
15-16	Sanbon Kumite Nr. 1-3 für 3. Kyu	Kushanku mit Bunkai	Kontrolle des Partners beim Kämpfen	Kihon Kumite 6- 10
16-17	Sanbon Kumite Nr. 4 für 3.Kyu und Nr. 1 für 2.Kyu	Chinto mit Bunkai	Freikampfübungen	Kata oder Idori
17-18	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 /
<b>Kyu-Prüfungen ab 18 Uhr</b>				
<b>Sonntag 07.01.2024</b>				
<b>Uhrzeit</b>	<b>Gruppe 1</b>	<b>Gruppe 2</b>	<b>Gruppe 3</b>	<b>Gruppe 4</b>
10-11	Kihon Keri Waza			
11-12	Sanbon Kumite Nr. 1 für 1. Kyu	Wanshu (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.**