



Kono Winterlehrgang Karate



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

Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen, 7. Dan Wado-Ryu Peter Mixa, 6. Dan Wado-Ryu Werner Buddrus 6. Dan Wado-Ryu
Datum / Zeit	6.-8.1.2012 Fr. 15-19 Uhr Sa. 11-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe und Karate auch speziell für Anfänger
Prüfungen	Sa. 13 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 (gutes Essen, moderate Preise)
Übernachtung	kostenlose Übernachtung in einer Halle (Anmeldung nicht erforderlich) Übernachtung am Donnerstag nicht möglich, Hotels in der Nähe: Deutsche Eiche 0421/251011 oder Horner Eiche 0421/278920 Rabatt unter Stichwort: Karate
Kontaktadressen	Claus-Michael Westphal, cmwestphal@uni-bremen.de Oder Dr. Elke von Oehsen 04791/13808
Anreise	BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn- Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), geradeaus bis Lestra, davor links

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

Plan Winterlehrgang 2012

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

Freitag 6.1.2012			
15-16 Uhr	Kihon (Keri Waza)		
16-17 Uhr	Ohyo Kumite	Kata Jitte mit Bunkai	Otoshi Uke (mit Varianten)
17-18 Uhr	Kihon Kumite	Kata Pinan Shodan mit Bunkai	Trainer-Training
18-19 Uhr	Technik –Prinzipien und Grundlagen -* Christoph Thiel		
Ab 19.30 Uhr Treffen mit Vereinsvertretungen und Dan-Trägern			
Samstag 7.1.2012			
11-12 Uhr	Kihon (Tsuki Waza)		
12-13 Uhr	Dan-Vorbereitung	Maki Uke	Kata Niseishi mit Bunkai
Ab ca. 13 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai			
15-16 Uhr	Kata Rohai mit Bunkai	Tanto-Tori (Messer-Abwehr)	Trainer-Training
16-17 Uhr	Freikampf-Training	Verteidigung mit Gürtel	Haishu Uke
17-18	Renshu	Stocktraining	Abwehrprinzipien im Wado-Ryu Manfred Schramm
Ab ca. 18.30 Uhr gemeinsames Glühweintrinken im Vereinsheim			
Sonntag 8.1.2012			
10-11 Uhr	Kihon (Renzoku Waza)		
11-12 Uhr	Kräftigung mit einfachen Hilfsmitteln	Trainertraining	Selbstverteidigung
12-13 Uhr	Kata-Ablauf Pinan Nidan bis Betshurin		

* Bitte Faustschützer oder Pratzen für die Einheit bereit halten.

Wir würden uns freuen, wenn alle am ganzen Lehrgang teilnehmen (besonders Dan-Prüflinge / Träger in ihrer Vorbildfunktion)!!