



Wadokai Winterlehrgang Karate

TV Eiche Horn Bremen, Berckstr. 81
(nähe Uni, Kaufhaus Lestra)



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 9. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Franz Bohnert 6. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai Dr. Bernhard Stoevesandt 5. Dan Wadokai Christoph Thiel 5. Dan Wadokai
Datum / Zeit	03.-05.01.2025 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)• spezielles Kindertaining
Prüfungen	Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	80,- € 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	Claus-Michael Westphal, cm.westphal@freenet.de

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

- **Osterlehrgang Bremen mit Dan-Prüfung 18.-20.4.2025**
- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 31.7.-3.8.2025**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung voraussichtlich 24.-26.10.2025**

Plan Winterlehrgang 2025

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 03.01.2025				
Uhrzeit	Gruppe 1 Sanbon Kumite	Gruppe 2 Kyu-Kata	Gruppe 3 Freikampfmäßig	Gruppe 4 Dan-Programm
15-16	Kihon Tsuki Waza für alle			
16-17	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 7.Kyu	Pinan Nidan	Kihon Kumite Reaktionstraining	Tanto-Tori 1-5
17-18	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 6.Kyu	Pinan Shodan	Austausch der Frauen und Mädchen / und Kata Bassai	Ohyo Kumite 6-10
18-19	Sanbon Kumite Nr. 1+2 für 5.Kyu Sanbon Kumite Otoshi Uke 1+2	Pinan Sandan	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen / und Kata Wanshu	Katatraining für Meisterschaften und Prüfungen
Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte!!				
Sonnabend 04.01.2025				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Uchi Waza			
11-12	Sanbon Kumite Maki Uke 1+2	Pinan Yondan Pinan Godan	Kata Niseishi	Ohyo Kumite 1-5
12-13	Sanbon Kumite Nr. 1+4 für 4. Kyu	Naihanchi	Kata Rohai	Kihon Kumite 1-5
11-13 Uhr Training nur für Kinder und Jugendliche (Karate-Spiele für Kinder und Jugendliche / Sanbon Kumite)				
Mittagspause (Aussprache mit den Vereinen)				
15-16	Sanbon Kumite Nr. 1-3 für 3. Kyu	Kushanku	Austausch der Frauen und Mädchen / und Kata Jion	Kihon Kumite 6-10
16-17	Sanbon Kumite Nr. 4 (3.Kyu) / Nr. 1 (2.Kyu)	Chinto	Freikampfübungen / und Kata Jitte	Tanto-Tori 6-10
15-17 Uhr Training nur für Kinder				
17-18	Sanbon Kumite Nr. 2+3 für 2.Kyu und Nr. 3+4 für 1.Kyu	Seishan	Austausch der Kinder- und Jugendtrainer*innen / und Kata Betshurin	Idori 1-5
Kyu-Prüfungen ab 18 Uhr				
Sonntag 05.01.2025				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Keri Waza			
11-12	Sanbon Kumite Nr. 1 für 1. Kyu	Wanshu	Nahkampftechniken	Hohe Dan-Kata
12-13	Kata im Durchlauf			

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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