



Kono-Osterlehrgang Karate
mit Führung ins Teufelsmoor am Samstag
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	19.-21.4.2019 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	Übungsgruppen für alle Kyu- und Dan-Grade
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 bis Sonntag (Anmeldung nicht erforderlich) Besonders auch geeignet für Familien! Wer von Sonntag auf Montag kostenlos mit Schlafsack übernachten möchte, wendet sich bitte an Bernhard Stoevesandt unter bstoeve@gmx.de
Kontaktadresse	Claus-Michael Westphal, cm.westphal@freenet.de
Anreise	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.

Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 27.-30.7.2019 (Samstag bis Dienstag)
Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 11.-13.10.2019

Plan Osterlehrgang 2019

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 19.4.2019			
	9.-2. Kyu	1.Kyu bis Dan	Kumite
15-16	Tsuki Waza	Tsuki Waza	
16-16.30	Kihon	Kihon	
16.30-17.30	Kata	Kata Rohai	Bewegen beim Kämpfen
17.30-18.30	Sanbon Kumite	Sanbon Kumite für 4. Kyu	Ippon-Kumite
18.30-19	Ohyo Kumite	Ohyo Kumite	Yakusoku Kumite
Ab 19 Uhr Kyu-Prüfung Gemeinsames Abendessen im Vereinsheim			
Sonnabend 20.4.2019			
10-11	Keri Waza	Keri Waza	
11-11-30	Kihon	Kihon	
11.30-12.30	Kata	Kata (Niseishi und Jion)	Kämpfen gegen mehrere
12.30-13	Messerabwehr	Idori 6-7	Spielerisches Kämpfen
Ab 13.30 Uhr Dan-Prüfung			
15-16	Sanbon Kumite	Sanbon Kumite für 4. Kyu	Wettkampftechnik
16-17	Zielübungen	Tantori 6-10	Wettkampftaktik
Ca. 15-18 Uhr	Nach der Dan-Prüfung Führung ins Teufelsmoor im eigenen Auto oder als Mitfahrer/in (bitte selbst organisieren!), ca. 80 km Fahrt gesamt, Abfahrt gemeinsam und im Konvoi ab Halle		
17-18	Kihon Kumite	Kihon Kumite	Wettkampfregeln
Sonntag 21.4.2019			
10-10.45	Uchi Waza	Uchi Waza	
10.45-11.15	Kihon	Kihon	
11.15-12.15	Selbstverteidigung (9.-Kyu bis Dan)	Abwehr gegen Stock (9.Kyu bis Dan)	Spielerisches Kämpfen
12.15-13	Kata im Durchlauf	Kata im Durchlauf	

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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

Moorführung ins Teufelsmoor am Samstag mit Elke von Oehsen

20.4.2019 14 Uhr Abfahrt Halle TV Eiche Horn nach der Dan-Prüfung

Teilnahme nur mit Auto möglich (Strecke ca. 80 km gesamt, Fahrt im Konvoi)

Besuchte Orte:

- Flüsse Wümme und Hamme (Einfluss von Ebbe und Flut, Ritterhuder Sperrwerk, Hochwasserschutz für Bremen)
- Moorbahn (Ort Teufelsmoor, Einflugschneise der Kraniche, Wegebau)
- Reihendorf Bornreihe (Plan für Kolonialisierung des Moores, Leben im Moor)
- Hambergener Moor (Schwingboden, Moorsee)
- Melchers Hütte (schwimmendes Land von Waakhausen, Bedeutung der Wasserläufe, Wassersportmöglichkeiten)
- Neu Helgoland (Torfkähne, Naturschutzgebiet Breites Wasser, Möglichkeit zum Kaffeetrinken und Abendessen mit lokalen Spezialitäten, z.B. Buchweizentorte, Moorbier, Moorbraten)

Rückfahrt von Worpswede nach Bremen in Eigenregie

Ende der Tour (ohne Abendessen ca. 18 Uhr)

Training für Kyu-Grade (9.Kyu bis 2. Kyu)

- Egal wie viele Kyu-Grade teilnehmen, auf jeden wird individuell eingegangen, indem für den nächsten Kyu-Grad geübt wird.
- Darüber hinaus werden Basisübungen speziell für Kyu-Grade angeboten.
- Es werden 5 verschiedene Kata für Kyu-Grade geübt.
- Für das Training der Kyu-Grade stehen 5 Trainer zur Verfügung!

Der Lehrgang: Ein Event für die ganze Familie

- Familien können zusammen kostenlos in der Halle übernachten. Bitte Schlafsäcke und Schlafunterlagen mitbringen.
- Selbstverpflegung ist möglich. Kochen ist nicht möglich.
- Die Außenanlage (Wiese) bei Eiche Horn kann für eigene Freizeitaktivitäten wie z.B. Frisbee spielen, Fußballspielen, Drachensteigen usw. genutzt werden.
- Die Vereinsgastronomie steht für Indoorspiele wie Schach, Brett- oder Kartenspiele zur Verfügung (Spiele usw. bitte selbst mitbringen).

Training für höher Graduierte (1.-Kyu und alle Dan-Grade)

Der Schwerpunkt liegt auf den Details der Übungen mit der Körperbeherrschung, dem "Spiel" mit dem Partner usw. und dem Ausprobieren mit wechselnden Partnern. Dies soll zu einem tieferen Verständnis der Übungen beitragen.

Für Mitreisende: Entdecke Bremen und umzu!

Highlight	Thema	Ort / Entfernung von der Halle
Universum	Großes Mitmachmuseum für jedes Alter mit verschiedenen Themen	Zu Fuß erreichbar, ca. 3 km entfernt
Überseemuseum	Exponate aus der ganzen Welt und Themenausstellung "Amerika"	Innenstadt, beim Bahnhof, ca. 6 km
Botanika	Gewächshaus mit Schmetterlingen und Außenanlage	Im Rhododendronpark, gleich neben der Halle, ca. 1 km
Kunsthalle	Bilderausstellung	Innenstadt, an der Weser, ca. 7 km
Schlachte	Promenade an der Weser mit Schiffen	Innenstadt, ca. 7 km
Schnoor	Altes Stadtviertel mit engen Gassen	Innenstadt, ca. 7 km

Stadtwald mit Bürgerpark und Unisee	Schönes, abwechslungs-reiches Parkgelände mit See und Gastronomie	Zu Fuß erreichbar ca. 3 km entfernt
-------------------------------------	---	-------------------------------------