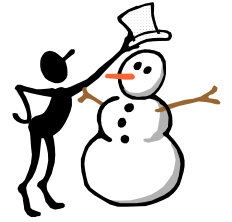




# Kono Winterlehrgang Karate



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

Trainer/innen	Peter Mixa, 6. Dan Wado-Ryu Dr. Elke von Oehsen, 6. Dan Wado-Ryu Werner Buddrus 5. Dan Wado-Ryu
Datum / Zeit	2.-4.1.2009 Fr. 14-18 Uhr Sa. 10-12 / 15-17 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe und Karate auch speziell für Anfänger
Prüfungen	Sa. 12 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) bei Ankunft am Donnerstag bitte Bescheid sagen, sonst keine Übernachtung von Do auf Fr. möglich Hotels in der Nähe: Deutsche Eiche 0421/251011 oder Horner Eiche 0421/278920 DZ 60 € / EZ 45 € inkl. Frühstück, Stichwort: Karate
Kontaktadressen	Claus-Michael Westphal, <a href="mailto:cmwestphal@uni-bremen.de">cmwestphal@uni-bremen.de</a> 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 2009

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

<b>Freitag 2.1.2009</b>			
14-15 Uhr	Kihon (Renzoku Waza)		
15-16 Uhr	Ohyo Kumite	Kata Pinan Godan und Naihanchi	Kata Seishan
16-17 Uhr	Kata Niseishi und Rohai	Sanbon-Kumite	Messerabwehr Stiche und Flow Drill
17-18 Uhr	1. Hilfe im Karate Kouroush Esfandiari		
<b>Ab 19 Uhr Treffen mit Vereinsvertretungen und Dan-Trägern</b>			
<b>Samstag 3.1.2009</b>			
10-11 Uhr	Kihon (Tsuki Waza)		
11-12 Uhr	Dan-Vorbereitung	Sanbon kumite	Kata Chinto und Bassai
<b>Ab ca. 12 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai</b>			
15-16 Uhr	Hara und Ki-Training	Abstand und Timing	Kata Bunkai mit Vitalpunkten
16-17 Uhr	Selbstverteidigung für Frauen	Selbstverteidigung	Kräftigung und Abhärtung
17-18	Renshu		
<b>Ab ca. 18 Uhr gemeinsames Glühweintrinken im Vereinsheim</b>			
<b>Sonntag 4.1.2009</b>			
10-11 Uhr	Kihon (Keri Waza)		
11-12 Uhr	Vom Stand- zum Bodenkampf	Kata Kushanku mit Bunkai	Kihon Kumite
12-13 Uhr	Kata-Ablauf Pinan Nidan bis Betshurin		

Wir würden uns freuen, wenn alle am ganzen Lehrgang teilnehmen!!