Wadokai Winterlehrgang Karate

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

Trainer:innen	Dr. Elke von Oehsen 9. Dan Wadokai Dr. Bernhard Stoevesandt 6. Dan Wadokai Christoph Thiel 6. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai
Gasttrainer:innen / AGs	Nico Ehren 4.Dan, Claus-Michael Westphal 4. Dan, Tina Kühn 2. Dan, Olaf Seifert 3. Dan, Andrea Döpke 2. Dan, Katja Fehrmann 1.Dan
Datum / Zeit	08.-10.01.2027 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 15-18 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	• Übungsgruppen für unterschiedliche Niveaus • Übungsgruppen für alle Kyu-Grade • spezielles Kindertaining
Prüfungen	Samstagmittag 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 26.-28.03.2027
- Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 29.7.-01.08.2027
- Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 08.-10.10.2027

Plan Winterlehrgang 2027

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 08.01.2027				
Uhrzeit	**Gruppe 1 Besonders anstrengend**	**Gruppe 2 Besonders für Kyu-Grade**	**Gruppe 3 Für alle**	**Gruppe 4 Für alle**
15-16	Kihon Tsuki Waza			
16-17	Intensiv-Training*	Abwehr Jodan Angriffe	Jitte	Tanto-Tori 1-5
17-18	Intensiv-Training	Abwehr Chudan Angriffe	Jion	Ohyo Kumite 6-10
18-19	Intensiv-Training	Abwehr von Sokuto und Ushirogeri	Kobudo	Idori 5-7
Ab ca. 19.30 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte und anschließend Aussprache mit den Vereinen				
Sonnabend 09.01.2027				
Uhrzeit	**Gruppe 1**	**Gruppe 2**	**Gruppe 3**	**Gruppe 4**
10-11	Kihon Keri Waza			
11-12	Intensiv-Training	Keri Waza im Sanbon Kumite	Wanshu Chinto	Ohyo Kumite 1-5
12-13	Intensiv-Training	Energieeinsatz Hüft- und Fußarbeit beim Uchi Harai Uke und Soto Harai Uke	Frauen trainieren Frauen GP/SV	Kihon Kumite 1-5
Mittagspause Kyu-Prüfungen ab 13 Uhr				
15-16	Intensiv-Training	Tsuki Waza im Sanbon Kumite	Austausch der Jukuren Effizienzarbeit	Kihon Kumite 6-10
16-17	Intensiv-Training	Kyusho	Bassai Kushanku	Tanto-Tori 6-10
17-18	Intensiv-Training Sprünge	Niseishi	Train the Trainer - Kinder- und Jugend – „ Kindertraining im Wandel“	Idori 1-4
Falls Interesse besteht und das Wetter entsprechend ist: Moortour ab ca. 14 Uhr mit Elke am Nachmittag				
Sonntag 10.01.2027				
Uhrzeit	**Gruppe 1**	**Gruppe 2**	**Gruppe 3**	**Gruppe 4**
10-11	Kihon Uchi Waza / Kombinationen			
11-12	Intensiv-Training	Kata nach Wahl	Tai-Sabaki	Kumite nach Wahl
12-13	Kata im Durchlauf			

Anmerkung:

Die Einheiten **Intensivtraining** haben jeweils ein spezielles Thema, das kurzfristig genannt wird. Alle können daran teilnehmen.

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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