



Wadokai Osterlehrgang Karate

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



Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen 9. Dan Wadokai Werner Buddrus 7. Dan Wadokai Dr. Bernhard Stoevesandt 6. Dan Wadokai Christoph Thiel 6. Dan Wadokai André Jätzschmann 5. Dan Wadokai
Gasttrainer*innen AGs	Daniel Steffen 4. Dan, Andreas Mörsch 4. Dan, Nico Ehren 4. Dan, Claus-Michael Westphal 4. Dan, Katja Fehrmann 1. Dan Andrea Verden (Vertretung Tina Kühn)
Datum / Zeit	03.-05.04.2026 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 16-19 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	• Übungsgruppen für unterschiedliche Niveaus • Übungsgruppen für alle Kyu- und Dan-Grade • Übungsgruppen für jedes Alter • Verschiedene Arbeitsgruppen
Prüfungen	Sa. 13 Uhr Dan-Prüfung Wadokai Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai
Kosten	80,- € gesamter Lehrgang tageweise Teilnahme möglich (Gebühren anteilig) Kinder bis 14 Jahre zahlen die Hälfte
Vereinsgaststätte	Mittagessen und Abendessen 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.

- **Sommerlehrgang Haslach mit Dan-Prüfung 30.7.-02.08.2026**
- **Herbstlehrgang Meißen mit Dan-Prüfung 09.-11.10.2026**
- **Winterlehrgang Bremen 08.-10.01.2027**

Plan Osterlehrgang 2026

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 03.04.2026				
Uhrzeit	Gruppe 1 Kono-Action	Gruppe 2 Grundlagen	Gruppe 3 Verschiedenes	Gruppe 4 Dan-Programm
15-16	Kihon Keri Waza			
16-17	Kihon Tsuki Waza	Ohyo Kumite 1-5	Sanbon Kumite gegen Tsuki Chudan	Kihon Kumite 6-10
17-18	Kumite	Pinan Shodan Bunkai	Frauen trainieren Frauen (Theorie)	Idori 1-4
18-19	Kihon Kumite	Tai-Sabaki und Timing	Train the Trainer Kinder- und Jugendkarate (Theorie)	Jion
Ab ca. 20.00 Uhr gemeinsames Essen in der Vereinsgaststätte mit Austausch mit den Vereinen!!				
Sonnabend 04.04.2026				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Uchi Waza			
11-12	Kihon intensiv	Sanbon Kumite gegen Tsuki Jodan 6./5.Kyu	SV-Einheit Frauen	Idori 5-7
12-13	Ohyo Kumite	Sanbon Kumite gegen Tsuki 1.-3. Kyu	Frauen trainieren Frauen (Theorie) NN / Jukuren	Tanto-Tori 1-5
Mittagspause / Dan-Prüfung 13 bis 16 Uhr				
16-17	Kombinationen	Pinan Sandan Bunkai	Kihon Kumite 1-5, Block, Fußarbeit	Ohyo Kumite 6-10
17-18	Sanbon Kumite	Sanbon Kumite gegen Keri Waza	Hebel	Dan-Kata
18-19	Sanbon Kumite	Pinan Godan Bunkai	Train the Trainer Kinder- und Jugendkarate (Theorie)	Rohai Dan-Kata
Kyu-Prüfungen ab 19 Uhr				
Sonntag 05.04.2026				
Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10-11	Kihon Tsuki Waza Werner			
11-12	Kata intensiv Daniel Steffen	Pinan Yondan Bunkai Nico	Kumite Gata Werner	Tanto-Tori 6-10 André
12-13	Kata im Durchlauf Christoph			

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

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