

KARATE unlimited



Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile

Zielgruppe: Für alle Karateka, die Karate auch als Selbstverteidigung ausüben wollen und ggf. in ihren Vereinen unterrichten möchten. Die Lehrgänge sind in sich thematisch abgeschlossene Veranstaltungen und einzeln buchbar.

Für die ÜL-Lizenzen werden 8 LE für jeden Lehrgang angerechnet.

Referent: Wolfgang Henkel, 6. Dan Shotokan, SV-Ausbilder im DKV

Kosten: je 40,- Euro (Autoseminar: zzgl. Schrottautoumlage)

Ort : Karateverein RuhrDojo e. V.
Hubertstraße 264, 45307 Essen

Anmeldung: Per Email unter: ruhrdojo@t-online.de; T: 0177/8 55 77 99
(Teilnehmerzahl begrenzt – Voranmeldung erforderlich)

Karate ist Selbstverteidigung. Lerne Deine effektiven Karate-Techniken richtig zu nutzen, um gegen Übergriffe gerüstet zu sein. Die Lösung liegt innerhalb Deiner Kampfkunst – im Karate.

- 1) **19.03.2016** Verteidigung gegen: Griffe, Würger, Schlagangriffe; Bodenkampf; Selbstbehauptung; Notwehrrecht (11:00 – 18:00 Uhr)
- 2) **04.06.2016** Verteidigung gegen: Umklammerungen, Handgelenkgriffe, Ringerangriffe, mehrere Gegner; Selbstbehauptung; Notwehrrecht (11:00 – 18:00 Uhr)
- 3) **02.07.2016** Abwehr gegen bewaffnete Angriffe (11:00 – 18:00 Uhr)
- 4) **27.08.2016** Selbstverteidigung im und am Auto: Schrottautos werden zur Verfügung gestellt (11:00 – 18:00 Uhr)
- 5) **19.11.2016** Selbstverteidigung in Diskotheken-Atmosphäre (ab 18:00 Uhr, Ende offen)
(Mit Jürgen Kestner und Wolfgang Henkel)

Über die strukturierte Vermittlung hinaus, werden Trainingsmethoden gelehrt, um das Gelernte als Multiplikator im Verein weitergeben zu können.