



SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

1. Berliner Selbstverteidigungstag

Selbstverteidigungslehrgang mit
Carsten Brunner (4. Dan), Carsten Walther (4. Dan)
Heiner Hansen (3. Dan), Kilian Strauss (1. Dan)
Samstag, den 25. Mai 2013



Trainingszeiten:

- 10:00–11:15 Uhr . . . Angriffsannahme und Konter (C. Brunner)
- 11:15–12:45 Uhr . . . Kyusho Jitsu – Einführung und Wirkungsweise (C. Walther)
- 12:45–13:45 Uhr . . . Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Kinder (C. Brunner)
- 13:45–15:15 Uhr . . . Kyusho-Anwendungen (C. Walther)
- 15:15–16:45 Uhr . . . Take Down und Bodenkampf (H. Hansen)
- 16:45–18:00 Uhr . . . Befreiungen, Verteidigung gegen Würge- und Klammergriffe (K. Strauss)

Ort: große Sporthalle OSZ Recht
Sophie-Charlotten-Straße 70–72
14059 Berlin-Charlottenburg
(Anfahrt per Auto: AB-Abfahrt Kaiserdamm,
per BVG: U2 Sophie-Charlotte-Platz)

Lehrgangsgebühr:

Erwachsene: 15 €
Kinder und Schüler: frei

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Ausrichter: SHIROKUMA BERLIN e.V.

Kyusho Jitsu (Kunst der Vitalpunkte)

Kyusho Jitsu sollte Bestandteil jeder Kampfkunst sein. Kyusho befasst sich mit den Angriffen auf und/oder der Stimulation von vitalen Punkten des Körpers. Basierend auf Kenntnissen aus der Akupunktur und Neurologie werden bestimmte Druckpunkte manipuliert, um den Körper des Angreifers zu schwächen. Dabei ist maßgeblich, aus welcher Richtung, in welcher Reihenfolge und Intensität die Punkte angegriffen werden.

Weitere Informationen:

Tel.: 030 32514154 oder www.shirokuma.de

