



SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Kleinmachnow

1. Brandenburger Tag für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Samstag, 5. Juli 2014 in Kleinmachnow



Trainingszeiten:

- 09.00 – 09.30 Uhr gemeinsames Erwärmen (Brunner)
- 09.30 – 10.30 Uhr Angriffsannahme und Konter (Brunner)
- 10.45 – 12.15 Uhr „take down“ und Bodenkampf (Hansen)
- 12.15 – 13.00 Uhr Pause
- 13.00 – 13.15 Uhr gemeinsames Erwärmen (Brunner)
- 13.15 – 14.45 Uhr Analyse von „Straßentechniken“ und Abwehr/Konter (Hartstock)
- 15.00 – 16.30 Uhr Abwehr von Stockangriffen (Schrader)
- 16.45 – 18.15 Uhr Heian Yondan Bunkai (Strauss)

- ab 17.00 Uhr Prüfungen 9.– 1. Kyu SOK und Shotokan
- ab 17.00 Uhr Dan-Prüfungen 1.–5. Dan (Hartstock, Brunner, Laube)

Im Rahmen des Selbstverteidigungstages findet von 11.00 – 13.00 Uhr eine Einheit zum Thema „Gewaltschutz für Kinder und Jugendliche“ statt. Die Teilnahme ist kostenfrei und wird von den lizenzierten Gewaltschutztrainerinnen Sonja Grunow und Mirjam Weber geleitet.

Ort: Sporthalle (Dreifachhalle) der Steinwegschule
Steinweg 11, 14532 Kleinmachnow

Lehrgangsgebühr: Erwachsene: 20 €,
Schüler und Studenten (mit Ausweis): 15 €

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Veranstalter: Karate Dachverband Land Brandenburg

Ausrichter: SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Die Trainer:

Achim Hartstock (6. Dan) ist Referent für Selbstverteidigung und Kobudo des Berliner Karateverbandes.
Dr. Carsten Brunner (5. Dan) ist stellv. Referent für Selbstverteidigung des Berliner Karateverbandes und SV-Lehrer DKV
Daniel Schrader (5. Dan) ist Dozent an der Sicherheitsakademie Berlin und SV-Lehrer DKV
Heiner Hansen (4. Dan) ist SV-Lehrer DKV und
Kilian Strauss (2. Dan) ist SV-Lehrer KV BW.

Weitere Informationen:

Tel.: 030 32514154 oder www.shirokuma.de

