



# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

## 4. Berliner Selbstverteidigungstag

Selbstverteidigungslehrgang mit  
Achim Hartstock (6. Dan), Carsten Brunner (5. Dan),  
Kilian Strauss (2. Dan)

**Samstag, den 15. Februar 2014**



### Trainingszeiten:

- 09.00 – 10.45 Uhr Selbstverteidigungstechniken unter besonderer Berücksichtigung des Einsatzes der Ellenbogen und Knie (Carsten Brunner)
- 11:00 – 12:30 Uhr Hand- und Fußangriffe (Kilian Strauss)
- 11:00 – 13:00 Uhr Gewaltschutztraining für Kinder und Jugendliche (Sonja Grunow, Mirjam Weber – kleine Halle)
- 12:30 – 13:00 Uhr Pause
- 13:00 – 14:30 Uhr Weiterführungstechniken und Gegentechniken (Achim Hartstock)
- 14:45 – 15:45 Uhr Vorbereitungstraining Danprüfung SOK (Holger Schauer, Thorsten Beyer)
- Ab 14:45 Uhr Kyuprüfungen Shotokan und SOK (Prüfer: Boris Mahn – kleine Halle)
- Ab 16:00 Uhr Danprüfung SOK – große Halle (Prüfer: Holger Schauer, Thorsten Beyer, Carsten Brunner)

**Ort:** Große und kleine Sporthalle des 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 €,  
Studenten/Berufsschüler: 10 €, Kinder/Schüler: 3 €

**Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

**Ausrichter:** SHIROKUMA e.V.

Der Lehrgang ist verbands offen, Karatekenntnisse sind nicht erforderlich, alle SV-Interessierten sind willkommen.

### Karate Danprüfungen (stiloffen):

Ein Dan-Antrag muss der DKV-Geschäftsstelle bis spätestens vier Wochen vor dem Prüftermin vorliegen. Ebenfalls bis zu diesem Zeitpunkt ist die Prüfungsgebühr von 150 € auf das Konto des DKV (Kto.Nr. 4024022, BLZ 420 700 24, Verwendungszweck „Danprüfung 15.2.2014 Berlin“) zu entrichten. Antragstellungen für den 1.-4. Dan können auch online unter [www.dananmeldung-dkv.de](http://www.dananmeldung-dkv.de) erfolgen.

### Weitere Informationen:

Tel.: 030 32514154 oder [www.shirokuma.de](http://www.shirokuma.de)

Der **5. Berliner Selbstverteidigungstag** findet voraussichtlich am Samstag, den 24. Mai 2014 statt.

