

1. Bonner SV - Tag am Samstag den 17. September 2011 mit

dem Lehrbeauftragten des DKV für **Selbstverteidigung** und
Selbstbehauptung



Werner Dietrich



Thema

Selbstverteidigung als Erlebnis im Karate Sport

Ort & Wegbeschreibung

Sporthalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn-Poppelsdorf

Detaillierte Wegbeschreibung ist auf unserer
Homepage www.Karate-Club-Bonn.de zu finden!

Trainingszeiten

09.30 - 10.30

Annahme von Angriffen, Verletzungsminimierung sowie
Verbindung zu Kihon und Kata

10.45 - 11.45

Lösetechniken, Hebel sowie Verbindung zu Kihon und Kata

12.00 - 13.00

Annahme von Beinangriffen

Pause

14.00 - 15.00

Annahme von Angriffen - Weiterführung

15.15 - 16.15

Immobilisierung, Take Down sowie Verbindung zu
Kihon und Kata

16.30 - 17.15

SV – Spezial

Lehrgangsgebühr

20 €

Hinweise

Der Lehrgang ist anerkannt zur Lizenzverlängerung für
SV-Lehrer Stufe 1 und zur Vorbereitung der Teilnehmer am
Lehrgang SV-Lehrer Stufe 2 vom 17. bis 22. Oktober 2011 in
Bruchsal (gesondert ausgeschrieben)!

**Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung!
Für Verpflegung und Getränke ist gesorgt!**

Informationen

Wilfried Schulz - Mobil 0151 / 23 43 11 23 und
Harald Zschammer - Mobil 0171 / 83 49 007

Voranmeldung

Erwünscht an info@karate-club-bonn.de