

Zeit	Programm
09:00 - 10:30	<b>Abwehr von Mehrfachangriffen</b> (Tzschichhold)
10:45 - 12:15	<b>SV und SB für Einsteiger</b> (Willmann)
12:15 - 13:00	<b>Mittagspause</b> (Selbstverpflegung)
13:00 - 14:30	<b>SV-Drills</b> (Strauss)
14:45 - 16:15	<b>Messerkampf</b> (Reichelt)
16:30 - 17:30	<b>Training für Trainerinnen: Grundlagen des Notwehrrechts</b> (Brunner)
ab ca. 16:30 parallel	<b>Kyu-Prüfungen</b> (SOK/Shotokan)

Ziel des Selbstverteidigungstrainings bei Shirokuma ist nicht nur das Erlernen von entsprechenden Techniken, wie etwa Verteidigung gegen Faust-, Fuß- und Stockangriffe sowie Abwehr von Fassen und Greifen oder Befreiung aus Umklammerungen, sondern auch Gewalt- und Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und unter richtiger Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten taktisch sinnvolle Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Unsere Partner:



## Kosten:

Erwachsene: 20 €

Studenten/Berufsschüler: 15 €

Kinder ab 5 Jahre/Schüler: 5 €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich,  
verbandsoffen.

## Anrechnung:

5 LE Training für TrainerInnen  
(BKV/KDB)

## Kyu-Prüfung (Shotokan/SOK):

parallel ab ca. 16:30 Uhr

Prüflinge bitte an DKV-Ausweis mit gültiger  
Jahressichtmarke denken und  
im Vorfeld anmelden, um genügend  
Prüfungsmarken und Urkunden vorrätig zu  
haben ([info@shirokuma.de](mailto:info@shirokuma.de)).

## Trainerteam:

Michael Tzschichhold (5. Dan Kempo Jitsu),  
Carsten Brunner (5. Dan), Kilian Strauss (3.  
Dan), Daniel Willmann (2. Dan), Jens Reichelt  
(CXT)

## Ausrichter:

SHIROKUMA Berlin e.V.  
(übernimmt keine Haftung)

## Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

Selbstverteidigung muss nach Auffassung  
unserer Trainerinnen und Trainer von  
Personen jeglichen Geschlechts und Alters  
angewandt werden können. Zunächst werden  
dabei wenige, einfache Grundregeln und –  
muster trainiert. Natürlich beinhaltet das SV-  
Training auch die psychische Vorbereitung auf  
Extremsituationen.

SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin



seit 1981

 Shirokuma Berlin e.V. <http://www.shirokuma.de>


# 15. Berliner Selbstverteidigungstag

(Anfänger und Fortgeschrittene)

Spezielle Angebote:  
Abwehr von Mehrfachangriffen  
SV und SB für Einsteiger  
SV-Drills  
Messerkampf  
Training für Trainerinnen:  
Grundlagen des Notwehrrechts

23.03.2019, 09:00 Uhr,  
Dojo Takuan,  
Maxie-Wander-Str. 79,  
12619 Berlin



 Shirokuma Berlin e.V.  
<http://www.shirokuma.de>

