



SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

15. Berliner Selbstverteidigungstag (Anfänger und Fortgeschrittene)

Mit Kyu-Prüfung



Zeit: Samstag, 23.03.2019, 09:00 bis ca. 17:30 Uhr

Ort: Dojo Takuan, Maxie-Wander-Str. 79, 12619 Berlin

Kosten: Erwachsene: 20 €, Studenten/Berufsschüler: 15 €, Kinder ab 5 Jahre/Schüler: 5 €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, verbands offen.

Anrechnung 5 LE Training für TrainerInnen von BKV/KDB

Ausrichter: SHIROKUMA Berlin e.V. (übernimmt keine Haftung)

Kyu-Prüfung (Shotokan/SOK): ab 16:00 parallel Prüflinge bitte an DKV-Ausweis mit gültiger Jahressichtmarke denken und im Vorfeld anmelden, um genügend Prüfungsmarken und Urkunden vorrätig zu haben (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)

Zeit	Programm
09:00 - 10:30	Abwehr von Mehrfachangriffen (Tzschichhold)
10:45 - 12:15	SV und SB für Einsteiger (Willmann)
12:15 - 13:00	Mittagspause (Selbstverpflegung)
13:00 - 14:30	SV-Drills (Strauss)
14:45 - 16:15	Messerkampf (Reichelt)
16:30 - 17:30	Training für Trainerinnen:p Grundlagen des Notwehrrechts (Brunner)

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