

Frank Asner 7. Dan
 Carsten Brunner 5. Dan
 Heinrich Hansen 5. Dan
 Gert Krüger 5. Dan
 Kilian Strauss 3. Dan
 Daniel Willmann 3. Dan
 Claudia Alsen-Gebel 1. Dan

| Zeit | Halle 1 | Halle 2 |
|-------------|---|--|
| 09:00-10:30 | Prüfer- und Prüflingslehrgang: Workshop „Formalien“ Asner | SV dynamic Strauss |
| | Kyu - Prüfungen SOK/Shotokan | |
| 10:45-12:15 | Karate vs. SV - Die Straße ist kein Dojo Krüger | Selbstbehauptung Kids 6 -14 Jahre Alsen-Gebel |
| 12:30-13:30 | Training für TrainerInnen: Aufbau und Besonderheiten SV-Einheiten Mädchen und Frauen Brunner | |
| 13.30-14:00 | Mittagspause Selbstverpflegung | |
| 14:00-15:30 | SV-Techniken Nahdistanz Brunner | |
| 15:45-17:45 | SV-Parcours Hansen/Willmann | |

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.



Terminankündigung:

- 21.03.2020: 17. Berliner SV-Tag in Berlin
- 20.06.2020: 5. Brandenburger Tag für SV und SB in Kleinmachnow
- 05.09.2020: 18. Berliner SV-Tag in Berlin

Unsere Partner:



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

Anrechnung: 5 LE Training für TrainerInnen
für die Verlängerung von C- und B-Lizenzen
von BKV/KDB

Kyu-Prüfung: Shotokan und SOK

Trainerteam: Frank Asner - 7. Dan, Carsten
Brunner - 5. Dan, Gert Krüger -
5. Dan, Heiner Hansen - 5. Dan, Kilian
Strauss - 3. Dan, Daniel Willmann - 2. Dan,
Claudia Alsen-Gebel - 1. Dan

Keine Vorkenntnisse erforderlich
verbandsoffen

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

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

16. Berliner Selbstverteidigungstag

Mit Kyu-Prüfung (SOK/Shotokan),
Prüfer- und Prüflingslehrgang,
TrainerInnen Fortbildung

Spezielle Angebote:

Selbstbehauptung Kids 6 -14 Jahre
SV-Parcours

07.09.2019

09:00 -18:00 Uhr

Schlossstraße 55/56,14059 Berlin
(untere Halle)



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

