

# KARATE unlimited



## Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile Lehrgang Stufe I am 30.10.2010, 11:00 – 17:00 Uhr

- Zielgruppe:** Für alle Karateka, die Karate auch als Selbstverteidigung ausüben wollen und ggf. in ihren Vereinen unterrichten möchten
- Referent:** Wolfgang Henkel, 5. Dan Shotokan, 29 Jahre SV-Praktiker, 24 Jahre Karate-Kämpfer, offizieller SV-Lehrer im DKV
- Kosten:** 40,- Euro
- Ort:** Karateverein RuhrDojo e. V.  
Hubertstraße 264, 45307 Essen
- Anmeldung:** Per Email unter: [ruhrdojo@t-online.de](mailto:ruhrdojo@t-online.de); T: 0177/8 55 77 99  
(Teilnehmerzahl begrenzt – Voranmeldung erforderlich)

Karate ist Selbstverteidigung. Lerne Deine effektiven Karate-Techniken richtig zu nutzen, um gegen Übergriffe gerüstet zu sein. Die Lösung liegt innerhalb Deiner Kampfkunst – im Karate.

- Lehrinhalte:**
- Abwehrrecht
  - Abwehrhaltungen
  - Abwehrverhalten/Abwehrprinzipien
  - Take-Downs
  - Schlüsselpositionen
  - Empfindliche Punkte
  - Technikauswahl
  - Bewegung im Raum in verschiedenen Situationen
  - Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe Stufe I
  - Selbstbehauptung Stufe I
  - Einführung Fallschule
  - Verhalten am Boden
  - Abwehr gegen Angriffe in Bodenlage Stufe I
  - Training mit Hilfsmitteln und Stresstraining I

Über die strukturierte Vermittlung hinaus, werden Trainingsmethoden gelehrt, um ggf. das Gelernte als Multiplikator im Verein weitergeben zu können.