

KARATE unlimited



Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile

**Themenlehrgang: Selbstverteidigung in Discotheken
am 13.11.2010, 18:00 Uhr – Ende offen**

- 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; 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/

Ablauf: Verteidigung bei Musik, Discolicht, Discoblitzer, Nebelmaschine und schlechten Lichtverhältnissen. Situationen an Stehtischen, auf der Tanzfläche und Chillout-Sofas.
Vorab werden verschiedene Verhaltensweisen, Abwehrtechniken und Strategien vermittelt, die anschließend in oben genannter Atmosphäre geübt werden.
Jeder Teilnehmer wird speziell auf seinem Niveau fußend vorbereitet.

Mitzubringen: Persönliche Schutzausrüstung
(trainiert wird in Straßenkleidung)

