

SOK im KDNW

Lehrgangsreihe Selbstverteidigung

Nächstes Training:	26.01.2019
Zeit:	10:00 Uhr – 15:00 Uhr
Ort:	Grundschule Köln-Porz-Zündorf, Schmittgasse 66, 51143 Köln, Eingang über den Schulhof Houdainer Straße
Lehrgangsgebühr:	wird nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner:	Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483 Mail: L.Binder@kdnw.de
Hinweis:	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

In unserer Lehrgangsreihe SV gehen wir die Aspekte der SV von Grund auf theoretisch und praktisch an.

Ca. ¼ der Trainingszeit theoretischer Anteil – ca. ¾ der Trainingszeit praktischer Anteil.

Das Training soll einmal im Monat stattfinden. Die Trainingsorte und Trainingszeiten werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler sowie auf der SOK-Webseite www.sok-team.de und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Als Themenbereiche werden regelmäßig erörtert und trainiert:

- Definition der Selbstverteidigung
- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Karatespezifische Voraussetzungen für die Selbstverteidigung
- Aus mentaler Stärke, Einfachheit und Schnelligkeit entsteht Effektivität
- Mentale Stärke
- Einfachheit des Handelns
- Schnelligkeit in der Handlung
- Effektivität – Alltagstauglich
- Rund – fließend – kraftvoll
- Stände – Zurück zu den Ursprüngen
- Finden der eigenen Körperlogik – Rechts- oder Linksausleger
- Distanz in der Karate-Selbstverteidigung
- Betrachtungsweise der Distanzen
- Kreativität in der Handlung
- Die Ausweichrichtung des Verteidigers bei einem Angriff
- Der schnelle Konter
- Zielbereiche des Konters
- Zielkategorien
- Pratzentraining – Sandsacktraining

Das angebotene Training ersetzt kein Prüfertreffen, erweitert aber die Kenntnisse zur SV und hilft bei der Entscheidungsfindung für SV-Prüfungen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Ich freue mich auf euch.

Euer SOK-Koordinator

Ludwig