SOK im KDNW
Lehrgangsreihe Selbstverteidigung

Nächster Termin	29.04.23
Zeit	10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Ort	Turnhalle Overbergschule Marl Ophoffstraße 27, 45768 Marl
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483 Mail: L.Binder@KDNW.de / Ludwigbinder29@gmail.com
Hinweis	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!
Ausrichter	Karate Renshin Marl e. V.

In unserer Lehrgangsreihe SV gehen wir die Aspekte der SV theoretisch und praktisch an. Jede Trainingseinheit hat einen praktischen sowie einen theoretischen Teil. Die einzelnen Lehrgänge werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler sowie der SOK-Webseite www.sok-team.de und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende 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 Hauptthema befasst sich insbesondere mit der Angstbewätigung!

Das Training kann von jedem SV-Interessierten besucht werden. Ich Freue mich auf Euch.

Der Lehrgang wird für die Trainer:innen-Lizenzverlängerung anerkannt.

Euer SOK-Koordinator

Lu