



Landeslehrgang SOK

Termin	13.07.2024
Zeit	14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Ort	Sporthalle Renoisstraße1a, 53129 Bonn
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder Ludwigbinder29@gmail.com Handy: 0163-6074483
Ausrichter	Karate Club Bonn I 1970 e. V.
Hinweis	Der KDNW – sowie der vorgenannte Ausrichter übernehmen für Personen- oder Sachschäden keine Haftung!

Für die Daheimgebliebenen!

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 am Trainingstag erörtert und trainiert:

- **Pratzentraining**
- **Entwicklung und Training von Kombinationen für die SV**
- **Training der Kombinationen als kompletter Bewegungsablauf**
- **Distanzen und deren Auswirkungen auf einen Kampf (Theoretischer Teil)**

Das Training kann von jedem SV-Interessierten besucht werden.

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

Wir freuen uns sehr, Euch zahlreich zu diesem Lehrgang begrüßen zu dürfen.

Euer
SOK-Kompetenzteam