

## SOK im KDNW Landeslehrgang Selbstverteidigung

Nächster Termin	24.05.25
Zeit	10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Ort	Turnhalle Overbergschule Marl Ophoffstraße 27, 45768 Marl
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Dirk Passmann - Tel.: 0157 86915684 Ingo Kalina – 0178 8215277 Ludwig Binder – 0163 6074483
Hinweis	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung! Anmeldung formlos unter <a href="mailto:Info@KarateMarl.de">Info@KarateMarl.de</a> möglich!
Ausrichter	Karate Dojo Renshin Marl e. V.

In unserer Lehrgangreihe 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](http://www.sok-team.de) und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende Themenbereiche werden regelmäßig erörtert und trainiert:

- Einsatz von Pratzentraining im Selbstverteidigungstraining
- Sinnvolle Abläufe für die Selbstverteidigung
- Verteidigung gegen Stockangriffe
- Notwehrrecht (Theoretischer Teil)

Mindestalter sollte 12 Jahre sein.

Das Training kann von jedem SV-Interessierten besucht werden und ist ebenso geeignet für ältere Kampfsportler, die den Weg zum Karate im Vereinssport zurückfinden wollen.

Wir freuen uns auf Euch!

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

**Dieser Lehrgang ist ebenso geeignet für die erforderliche Bescheinigung zur Prüfung zum 1. Dan nach Punkt D-Nr. 9 der Verfahrensordnung des Deutschen Karateverbandes.**

**Die entsprechende Gebühr für die Bescheinigung beträgt 20,00 Euro. Dan-Anwärter:innen bitte über die KDNW-Internetseite anmelden.**

Euer SOK-Koordinator

Lu