



Stiloffenes Karate: Anwendung und Selbstverteidigung

SOK-Lehrgang mit anschließenden Dan- und Kyu-Prüfungen

Schalker Gymnasium • Liboriusstraße 103 • 45881 Gelsenkirchen

25. Oktober 2025 • 12:00–15:00 Uhr

Ingo Kalina, 5. Dan | Dirk Passmann, 5. Dan | Olaf Meulenberg, 5. Dan |

Cordula Leusch, 2. Dan | Gernot Hecht, 1. Kyu

Lehrgangsprogramm

- **Verteidigung gegen Messerangriffe**
- **Verteidigung gegen mehrere Angreifer**
- **Einsatz von Pratzen im Training**
- **Würfe aus den Heian-Katas**
- **Bodenkampf**

**Lehrgangsgebühren werden
nicht erhoben.
Alle SV-Interessierten,
auch ohne Kampfsportbackground,
sind herzlich willkommen.**

Getränke und kleinere Snacks werden kostenlos gereicht. Spenden sind willkommen.
Sämtliche Erlöse werden an den Tierschutzverein Gelsenkirchen e.V. gespendet.

Für Kyu-Prüfungen ist eine formlose Anmeldung per E-Mail empfohlen. Prüfungsmarken sind vorhanden.

Ausrichter: Karate-Abteilung des TCG 1879 e.V. • www.ge-karate.de

Kontakt: shogun1970@freenet.de

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!