

SOK im KDNW

Landeslehrgang Selbstverteidigung

Nächster Termin	15.11.2025
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 - Tel.: 0178 8215277 José Pinto - Tel.: 0177 5651163
Hinweis	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung! Anmeldung formlos unter Info@KarateMarl.de möglich!
Ausrichter	Karate Dojo 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 entsprechend den Vorgaben des LSB. Die einzelnen Lehrgänge werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler, dem KDNW-SOK Verteiler und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende Themenbereiche werden erörtert und trainiert:

- Einsatz von Pratzentraining im Selbstverteidigungstraining
- Kata Bunkai Abläufe für die Selbstverteidigung
- Bewegungsprinzipien im Karate (Timing, Balance, An- und Entspannung)
- Theorie: Notwehrrecht, Kata (Philosophie, Grundlagen und Beispiele)

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. Die entsprechenden Stundenvorgaben des LSB werden beachtet.

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

Stv. SOK-Koordinator

Lu

Dr. Peter Sienko