

SOK im KDNW

Landeslehrgang Selbstverteidigung

Nächster Termin	02.05.2026
Zeit	10.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Ort	Turnhalle Kath. Grundschule Ellen Morschenicher Str. 33a, 52382 Niederzier-Ellen
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Sven Abels Mail: sven.abels@karate-huchem-stammeln.de
Referenten	Hans Abels Willi Kleysteuber
Hinweis	Der KDNW sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung! Anmeldung nicht erforderlich.
Ausrichter	1. Karate Dojo Huchem-Stammeln 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 für die Trainerlizenzverlängerung.

Die einzelnen Lehrgänge werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler, dem KDNW-SOK Verteiler und der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende Themenbereiche werden diesmal erörtert und trainiert:

- Grundlagen Hebel (Theorie 1. Teil)
- Wichtige Hebel-Grundlagen für das eigene Training
- Hebel in den Heian Katas
- Theorie: Notwehrrecht

Zielgruppe:

Das Training kann von jedem Interessierten besucht werden.

Die 5 Lerneinheiten werden für die Verlängerung der Übungsleiter- und Trainer/innen Lizenz anerkannt. Die Lehrgänge sind nach den Richtlinien des DOSB ausgerichtet (3 LE Praxis+2 LE Theorie á 45 Minuten).

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.

Wir würden uns sehr freuen, Euch bei unserem Lehrgang begrüßen zu dürfen.

Euer SOK-Kompetenzteam