

SOK im KDNW

Lehrgangsreihe Selbstverteidigung

Nächster Termin	22.08.26
Zeit	10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Ort	Voßbrucherstraße/Carola-Lob-Weg Gegenüber der Feuerwehr in Lindlar 51789 Lindlar
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder Tel.: 0163-6074483 Mail: ludwigbinder29@gmail.com
Ausrichter	Kaizen – Verein für Kampfkunst e. V.
Hinweis	Der Ausrichter sowie der KDNW übernehmen keine Haftung!

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 der Facebookseite des SOK-Teams veröffentlicht.

Folgende Themenbereiche werden erörtert und trainiert:

- Sinnvolle Kombinationen für die Selbstverteidigung
- Kampf gegen mehrere Gegner
- Umgang mit Distanzen in der Selbstverteidigung (Theoretischer Teil – entsprechende Ausarbeitung kann auf Wunsch per Mail zugesandt werden)
- Rechtliche Grundlagen für die Selbstverteidigung (Theoretischer Teil)

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 freuen uns auf Euch!

Euer SOK-Koordinator

Lu