



KARATE unlimited



Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile



Themenlehrgang: Selbstverteidigung in Diskotheken am 24.11.2018, 18:00 Uhr – Ende offen

Zielgruppe: Für Karateka, die Karate auch als Selbstverteidigung ausüben wollen.
Für alle Kampfsportler/Innen und Kampfsportunerfahrenen.
Mindestalter 14 Jahre

Für die ÜL-Lizenzen werden 8 LE angerechnet
Für die SVL-Lizenz als Lizenzverlängerung anerkannt

Referent: Wolfgang Henkel, 6. Dan Shotokan, SV-Ausbilder im DKV

Kosten: 45,- Euro

Ort: RuhrDojo, Hubertstr. 264, 45307 Essen
Das Dojo ist zu einer Disko umgebaut mit Mattenboden

Anmeldung: Per Email unter: info@ruhrdojo.de
(Teilnehmerzahl begrenzt – Voranmeldung erforderlich)

**Lehrinhalte/
Ablauf:** Verteidigung bei Musik, Diskolicht, Diskoblitzer, Nebelmaschine und schlechten Lichtverhältnissen. Situationen an Stehtischen, auf der Tanzfläche und Chillout-Sofas.
Vorab werden verschiedene Verhaltensweisen, Abwehrtechniken und Strategien vermittelt, die anschließend in oben genannter Atmosphäre geübt werden.
Jeder Teilnehmer wird speziell auf seinem Niveau fußend vorbereitet.

Mitzubringen: Persönliche Schutzausrüstung
(trainiert wird in Straßenkleidung und Barfuß/Hallenschuhen)

