



Selbstverteidigung beim Krayler „RuhrDojo“

Kürzlich fand ein Spezialseminar für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Karateverein „RuhrDojo“ in Kray statt. Cheftrainer Wolfgang Henkel (5. Dan Karate) lud Teilnehmer aus ganz Deutschland ein. Henkel, Karatekämpfer seit nunmehr

25 Jahren und Selbstverteidigungspraktiker seit 30 Jahren, bildet in Spezialseminaren Karateka aus. Die Kursgröße war auf 30 Personen begrenzt. Teilnehmer reisten sogar aus Berlin an. In sechs Stunden wurden Themen wie Notwehrrecht, Ab-

wehrverhalten und -prinzipien, Abwehren gegen verschiedenste Angriffe im Stand und in der Bodenlage trainiert. Neben dem Techniktraining erfolgte auch ein Methodentraining, wie man optimal Selbstverteidigung trainiert und vermittelt, denn viele

Teilnehmer sind selbst Übungsleiter, die sich weiteres Wissen aneignen wollten. Wer neu einsteigen möchte, kann montags ab 19 Uhr am Kurs „Karate unlimited“ teilnehmen. Voraussetzungen gibt es dabei keine. Info-Tel.: 55 77 99. Foto: privat