

## 4. Brandenburger Tag für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Spezielles Angebot: Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen**



**Zeit:** Samstag, 30.06.2018, 09:00 bis 16:30 / 18:00 Uhr

**Ort:** Steinweg Schule, Steinweg 11, 14532 Kleinmachnow

**Kosten:** Erwachsene: 20 €, Studenten/Berufsschüler: 15 €, Kinder ab 5 Jahre/Schüler: 5 €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Verbandsoffen.

Anrechnung **5 LE Training für TrainerInnen** von BKV/KDB

**Ausrichter:** SHIROKUMA Brandenburg e.V. (übernimmt keine Haftung)

**Kyu-Prüfung:** Shotokan/SOK (Stiloffenes Karate) Prüflinge bitte an DKV-Ausweis mit gültiger Jahressichtmarke denken und im Vorfeld anmelden, um genügend Prüfungsmarken und Urkunden vorrätig zu haben ([info@shirokuma-brandenburg.de](mailto:info@shirokuma-brandenburg.de)).

**Dan-Prüfung:** Stiloffenes Karate am 01.07.2018 - siehe separate Ausschreibung

**Trainerteam:** Sigi Wolf (9. Dan), Michael Tzschichhold (5. Dan Kempo Jitsu), Andy Laube (5. Dan) Carsten Brunner (5. Dan), Heiner Hansen (4. Dan), Kilian Strauss (3. Dan), Marc Puhlmann (3. Dan), Teodosiya Yancheva (2. Dan)

Zeit	Halle I	Halle II
09:00 - 10:30	<b>Abwehr von Angriffen mit Kontakt</b> Tzschichhold	
10:45 - 12:15	<b>Kumite trifft SV</b> Puhlmann	<b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b> Yancheva/Brunner
12:15 - 14:45	<b>Mittagspause</b> (Selbstverpflegung)	
13:15 - 14:45	<b>Aufbau und Inhalte von SV-/SB-Einheiten</b> (Training für TrainerInnen) Wolf/Brunner	<b>Gewaltprävention für Mädchen und Frauen</b> Hansen
15:00 - 16:30	<b>Reaktion und Schlagkraft</b> Strauss	<b>Prüfungsvorbereitung (Kyu und Dan)</b> Laube
Ab 16:30	<b>Karate Prüfungen Shotokan (9. - 1. Kyu)</b> Hansen/Duddek	<b>Karate Prüfungen SOK (9. - 1. Kyu)</b> Brunner/Laube/Wolf