



SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Kleinmachnow

Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Kurs mit dem SHIROKUMA-SV-Team

ab Dienstag, 12. Januar bis 22. März 2016



In den ersten Einheiten wird die Abwehr von Faust- und Schlagangriffen sowie Fußtritten trainiert, begleitet von speziellen Reaktions- und Koordinationsübungen, um zu gewährleisten, dass die erlernten Fähigkeiten auch unter Stress abgerufen werden können. Weitere Inhalte sind Hebel- und Umwerf- sowie Befreiungstechniken gegen Handgelenks- und Würgeangriffe. Weiter werden die Verteidigung gegen mehrere Gegner sowie der Bodenkampf geübt.

Die Teilnehmer des Kurses (Mindestalter 16 Jahre) erhalten zudem einen Überblick über die juristischen Aspekte einer Notwehrsituation sowie Einblicke in die Psychologie des Kampfes.

Verbale Deeskalation und Selbstbehauptung als Vorstufe der Selbstverteidigung sind weitere Inhalte. Ebenso die Möglichkeiten der Verteidigung durch Manipulation von Vitalpunkten (Kyusho Jutsu) des Angreifers.

Betreut wird der Intensivkurs durch das SHIROKUMA-SV-Team Kleinmachnow, das aus lizenzierten Selbstverteidigungslehrern und Gewaltschutztrainern besteht.

Trainingszeiten: Der Kurs findet an 11 Trainingstagen (mit Winterferien), dienstags von 18:30–20:00 Uhr statt.

Ort: Alte Halle der Maxim-Gorki-Gesamtschule Förster-Funke-Allee 106, 14532 Kleinmachnow

Lehrgangsgebühr: 100,- Euro für 11 Termine. Der Kurs findet ohne Vereinsbindung statt.

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Ausrichter: SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verbindliche Anmeldung: bis zum 7. Januar 2016 per Fax 030 31575911

(Anmeldevordruck siehe Rückseite) oder per E-Mail carsten@shirokuma.de

Info: www.shirokuma.de





SHIROKUMA BRANDENBURG e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Kleinmachnow

Verbindliche Anmeldung zum Selbstverteidigungskurs

Hiermit melde ich mich zum Selbstverteidigungskurs – Erwachsene ab 16 Jahre – beim Budo-Sportverein SHIROKUMA Brandenburg e.V. vom 12. Januar bis 22. März 2016 an.

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Geburtsdatum: E-Mail-Adresse:

Telefon: Handy:

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen des Einführungskurses gemacht werden, auf der Internetseite von SHIROKUMA BRANDENBURG e.V. veröffentlicht werden dürfen.

Bei Personen unter 18 Jahre: Name, Anschrift eines/r Erziehungsberechtigten:

.....
.....

Für den Kursbeitrag von 100 EUR wähle ich folgende Zahlungsweise:

Ich bezahle bar.

Ich verpflichte mich, den Betrag auf das untenstehende Konto vor Beginn des Kurses zu überweisen.

Für die Dauer des Kurses wird der Teilnehmer als Mitglied des ausrichtenden Vereins gelistet. Bei Beendigung des Kurses erlischt die Mitgliedschaft bei SHIROKUMA BRANDENBURG e.V. automatisch.

Der Unterzeichnende versichert mit seiner Unterschrift, gesundheitlich in der Lage zu sein an diesem Kurs teilzunehmen. Bei eventuellen Vorerkrankungen ist der Trainingsleiter zu informieren. Gegebenenfalls kann der Kursleiter die Aufnahme verweigern.

Die Teilnahme an diesem Kurs erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

..... Datum bei Personen unter 18 Jahren
..... Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Vorstand

1. Vorsitzender:
Dr. Carsten Brunner
2. Vorsitzende:
Marlis Gebbing
Kassenreferentin:
Juliane Dormanns

Kontaktadresse

Dr. Carsten Brunner
Savignyplatz 5, 10623 Berlin
Tel. 030 32514154
Fax 030 31575911
carsten@shirokuma.de
www.shirokuma.de

Bankverbindung

IBAN:
DE28 1203 0000 1020 1209 84
BIC:
BYLADEM1001
DKB AG