



seit 1981

# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

## Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Kurs mit dem SHIROKUMA-SV-Team

ab Freitag, 8. Januar bis 18. 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 Selbstverteidigungsteam von SHIROKUMA BERLIN e.V., das aus lizenzierten Selbstverteidigungslehrern und Gewaltschutztrainern besteht.

**Trainingszeiten:** Der Kurs findet an 11 Trainingstagen (mit Winterferien) statt, freitags (große Halle) von 20:00–21:30 Uhr.

**Ort:** Sporthallen des OSZ Recht  
Sophie-Charlotten-Straße 70–72, 14059 Berlin  
(Anfahrt per Auto: AB-Abfahrt Kaiserdamm,  
per BVG: U2 Sophie-Charlotte-Platz)

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

**Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

**Ausrichter:** SHIROKUMA BERLIN e.V.

**Verbindliche Anmeldung:**

bis zum 7. Januar 2016

per Fax 030 31575911

(Anmeldevordruck siehe Rückseite)

oder per E-Mail [carsten@shirokuma.de](mailto:carsten@shirokuma.de)

**Info:** [www.shirokuma.de](http://www.shirokuma.de)





seit 1981

# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin

## Verbindliche Anmeldung zum Selbstverteidigungskurs

Hiermit melde ich mich zum Selbstverteidigungskurs – Erwachsene ab 16 Jahre – beim Budo-Sportverein SHIROKUMA BERLIN e.V. für die Dauer vom 8. Januar bis 18. 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 BERLIN 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 BERLIN 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](http://www.shirokuma.de)

### Bankverbindung

IBAN:  
DE85 1001 0010 0447 0951 08  
BIC:  
PBNKDEFF100  
Postbank Berlin