

# Selbstverteidigung

7. SV-Meeting mit Jürgen Kestner

4. Februar 2012, Oberkirch



5. Dan Karate u. a.

International erfahrener Trainer im Bereich der Selbstverteidigung. SV-Ausbilder der Polizei.

## Austragungsort

Sporthalle der Realschule Oberkirch  
Friedrich-Ebert-Straße 2  
77704 Oberkirch  
Deutschland

## Anfahrt

Von der BAB5 bitte die Ausfahrt Appenweier, von der B500 die Ausfahrt Oppenau benutzen. Ab Oberkirch ist die Anfahrt mit roten Schildern > Karate < ausgewiesen.

## Vorschau

30.06.12 SV mit Vitalpunkten mit Manfred Zink  
29.09.12 7. Kumite-Meeting mit Köksal Cakir  
08.12.12 6. Kata-Sekai mit Fiore Tartaglia  
02.02.13 8. SV-Meeting mit Jürgen Kestner

Professionelles Selbstverteidigungs-Training mit aufbauendem Inhalt. Die Themen der Vorjahre werden konsequent weitergeführt. Auch auf Neueinsteiger ausgerichtet.

Geeignet für alle Alters- und Kompetenzstufen. Elemente aus vielen Kampfsportarten fügen sich zu einem sehr effektiven System zusammen.

Kampfsportkleidung ist nicht zwingend erforderlich.

## Vorläufiger Zeitplan

10:00 Abwehr von Schlag- und Tritt-Angriffen  
11:30 Abwehr Umklammerung- und Würgeangriffe  
13:00 Mittagspause  
13:30 SV-spezifische Reaktionsübungen und Drills  
15:00 Abwehr von Stockangriffen  
16:30 Kaffeepause  
17:00 Prüfung bis 1. Kyu  
Shotokan+ SOK (optional)

## Gebühren

Erwachsene 20 €  
Lehrgang Jugend -14 Jahre 15 €

## Prüfung 15 €

(hierzu Anmeldung bis 31.01.2012) - nur mit schriftlicher Zulassung des Heimdojo-Leiters.

In den Pausen werden warmes und kaltes Essen, sowie verschiedene Getränke angeboten.

## Ausrichter

Bushido Oberkirch e. V.

Die Lehrgangsteilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Ausrichter lehnt eine Haftung vollumfänglich ab.

## Kontakt

Manfred Zink

sensei@bushido-oberkirch.de  
www.bushido-oberkirch.de