



Turnverein Oberndorf 1861 e.V. Abteilung Karate



3. SV-Tag in Oberndorf a.N.

mit den Lehrbeauftragten für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
im Karateverband Baden-Württemberg e.V.



Jürgen Kestner
5. DAN

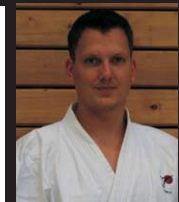


Siegfried Wolf
7. DAN



Werner Dietrich
2. DAN

und dem SV-Lehrer im Deutschen Karate Verband e.V.



Martin Arbeiter
4. DAN

Ausrichter: Turnverein Oberndorf 1861 e.V. - Abteilung Karate
Datum: Samstag, 31. März 2012 - Beginn 09.30 Uhr

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3 (Mattenboden)
09.30-10.45	Sigi Wolf <u>Lösetechniken</u> - Weiterführung -	Werner Dietrich <u>Annahme von Angriffen</u> Verbindung zu Kihon und Kata	Martin Arbeiter <u>Bodenkampf</u> Verbindung zu Kata
11.00-12.00	Jürgen Kestner <u>Abwehr von Schlägen und Tritten</u>	Sigi Wolf <u>Annahme von Beinangriffen</u> - Weiterführung -	Werner Dietrich <u>Lösetechniken / Hebel</u> Verbindung zu Kihon und Kata
13.15-14.15	Martin Arbeiter <u>Verteidigung im Nahbereich</u> - Grundlagen -	Jürgen Kestner <u>Abwehrmöglichkeiten bei mehreren Angreifern</u>	Sigi Wolf <u>Kombinationen</u> - Weiterführung -
14.30-15.30	Werner Dietrich <u>Immobilisierung / Take Down</u> Verbindung zu Kihon und Kata	Martin Arbeiter <u>Verteidigung im Nahbereich</u> - Grundlagen -	Jürgen Kestner <u>Abwehrmöglichkeiten gegen Stock</u> - Stocktraining -
15.45-16.30	SV-Spezial SV spezifisches Koordinations- und Reaktionstraining		

LG-Gebühr: 25,- €

Ort: Neckarhalle Oberndorf, Austraße 12,
D-78727 Oberndorf am Neckar

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

Bewirtung: Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Info: Martin Arbeiter 0176 324 47 367
www.tvo-karate.de - martin.arbeiter@t-online.de

Realistische Selbstverteidigung und Bunkai-Anwendungen