



1. Karate - Do Egel e.V.
Abteilung
Selbstverteidigung
"ZANSHIN"



MESSER - ULTIMA RATIO

Selbstverteidigung zum Thema Messerangriffe.

Am: 29. März 2025

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Kosten: 30,- €

Mindestalter: 18 Jahre



Der Lehrgang ist begrenzt auf **30 Teilnehmer**.

Anmeldungen sind bis spätestens 08.03.2025 per E-Mail erforderlich.

Anmeldungen an: **c.knopp@karate-do-egeln.de**

Ihr erhaltet dann eine Anmelde- / Teilnahmebestätigung per Rück- E-Mail.

Die Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme!

ORT:

**Sporthalle 2
Waldsporthalle
Am Hunnengraben 15
39435 Egel**

Uhrzeiten

Ablaufplan

| | |
|---------------|--|
| 10:00 - 10:50 | Begrüßung, Theorie zum Thema (<i>Power-Point- Präsentation</i>) |
| 11:00 - 12:00 | Reflex-, Bewegungs- u. Grundschultechniktraining in Vorbereitung der nachfolgenden Techniken. |
| 12:00 - 13:00 | Mittag (<i>Kaffee, Würstchen und belegte Brötchen werden zum Unkostenbeitrag angeboten.</i>) |
| 13:00 - 13:50 | Messerabwehr [1] (Kennenlernen der Bewegungen und langsames Üben) |
| 14:00 - 14:50 | Messerabwehr [2] Wiederh. [1] (flüssiger Bewegungsablauf, Drilltraining) |
| 15:00 - 15:30 | Messerabwehr [3] Wiederh. [2] (gesteigerte Aggression, Szenario) |
| 15:30 - 16:00 | Schlußbesprechung, Auswertung, Fragen |

Anzugsordnung: T-Shirt, Zubon, Sportsachen oder bequeme robuster Kleidung. Ohne Schuhe.

Schutzkleidung. Empfehlung: Zahnschutz, Tiefschutz, Brustschutz für Frauen, Faustschutz

weiteres: Schreibzeug für Aufzeichnungen.

Jegliche Bilddokumentationen, Fotos u./od. Videos etc. sind **während des Trainings nicht gestattet.**

Seitens des 1. Karate-Do Egel werden wir Fotos angefertigen, welche wir euch auf Wunsch gern kostenfrei zur Verfügung stellen. Gebt diesen Wunsch bitte gleich bei der Anmeldung mit an.

Bei Teilnahme willigt ihr automatisch der Anfertigung unserer Fotos ein.

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Wir freuen uns auf euch.