武道協会道場浪人

DOJO RONIN

Heero Miketta
Karatelehrer, Autor, Initiator des ShoShin Projektes, Mitbegründer Missing Link Karate

Detlef Kröschel
Sportlehrer, Experte für SV, langjähr. Ausbilder BKA-Personenschutz

Dennis Paul
Leitung Pazuru Martial Arts Kurse, Experte für SV, Dozent ShoShin Projekt, MA Missing Link Karate

9. Schweriner Neujahrslehrgang

Selbstverteidigungs- und Karatelehrgang

30. und 31. Januar 2016
Niklot Sporthalle, Obotritenring

ORT: Sporthalle der Berufsschule für Wirtschaft - Niklot Sporthalle - Obotritenring 50, 19059 Schwerin

TEILNEHMER: Karateka und an Selbstverteidigung Interessierte (ab 5 Jahre), einfache Sportkleidung oder Karate-Gi

LEHRGANGSGEBÜHR: 20 EUR für Karateka
15 EUR für Einsteiger und Interessierte
optional: Teilnahme am SV-Workshop am Samstag mit realistischen SV-Situationen in Kneipenszene

VERPFLEGUNG: Am gesamten Wochenende steht ein Imbiss zu günstigen Preisen zur Verfügung. Samstagabend wird ein gemeinsames Abendessen angeboten.

ÜBERNACHTUNG: Eine Übernachtung im Dojo ist nach vorheriger Anmeldung möglich. 5 EUR pro Person und Nacht inkl. Frühstück. Anmeldeschluss zur Übernachtung: Montag, 25. Januar 2016 per eMail (info@dojo-ronin.de) oder Telefon (0152 / 26 540 078)

PRÜFUNGEN: (JKD Shoto-Ha, bis 1. Kyu)
Prüfungen sind nur bei Lehrgangsteilnahme und vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldeschluss zur Prüfung: Montag, 25. Januar 2016 per eMail (info@dojo-ronin.de) oder Telefon (0152 / 26 540 078)

SAMSTAG	**Halle A**	**Halle B**	**Halle C**
10:00 - 11:30	Kindertraining [Dennis]	Transportgriffe & Griffbefreiung in Halle B+C [Detlef]	
12:00 - 13:30	Kindertraining [Heero+Detlef]	Infight - extreme Nahdistanz mit Wurfvariationen in Halle B+C [Dennis]	
14:00 - 15:30	Kakie Waza - klebende Hände in Mittel- und Nahdistanz in Halle A+B+C [Heero]		
16:00 - 17:00	Kyu-Prüfungen		
17:30 - 19:00	Kneipenszene - Grundlagen zum Kämpfen im begrenzten Raum; Szenarientraining; Erste Hilfe		
ab 20:00	Abendessen		

SONNTAG	**Halle A**	**Halle B**	**Halle C**
10:00 - 11:30	Kindertraining [Heero]	Tonfa/Kubotan in Halle B+C [Detlef]	
12:00 - 13:30	Tai Sabaki - Schrittformen, Ausweichen und Distanzüberwindung in Halle A+B+C [Heero]		
14:00 - 15:30	Stand & Boden in Halle A+B+C [Dennis]		

Kindertraining für Teilnehmer von 5 bis 12 Jahren, sonstige Trainingseinheiten ab 13 Jahren.