

## SOK im KDNW

### SV trainieren, weil es Spaß macht

Unsere Lehrgangreihe SV wird ständig fortgeführt. Wir gehen dabei die Aspekte der SV von Grund auf theoretisch und praktisch an.

Ca. ¼ der Trainingszeit theoretischer Anteil – ¾ der Trainingszeit praktischer Anteil.

Das Training findet einmal im Monat statt. Die Trainingsorte und Trainingszeiten werden per Ausschreibung und freiwilligem Mailverteiler sowie auf der SOK-Webseite [www.sok-team.de](http://www.sok-team.de) und der Facebookseite des SOK Teams veröffentlicht.

Als Themenbereiche sollen u. a. erörtert und trainiert werden:

- Definition der Selbstverteidigung
- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Karatespezifische Voraussetzungen für die Selbstverteidigung
- Aus mentaler Stärke, Einfachheit und Schnelligkeit entsteht Effektivität
- Mentale Stärke
- Einfachheit des Handelns
- Schnelligkeit in der Handlung
- Effektivität – Alltagstauglich
- Rund – fließend – kraftvoll
- Stände – Zurück zu den Ursprüngen
- Finden der eigenen Körperlogik – Rechts- oder Linksausleger
- Distanz in der Karate-Selbstverteidigung
- Betrachtungsweise der Distanzen
- Kreativität in der Handlung
- Die Ausweichrichtung des Verteidigers bei einem Angriff
- Der schnelle Konter
- Zielbereiche des Konters
- Zielkategorien
- Pratzentraining – Sandsacktraining

Das angebotene Training ersetzt kein Prüfertreffen. Die Teilnahme ist freiwillig.

### **Nächstes Training: 09.11.2019**

Zeit: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Ort: Grundschule Köln-Porz-Zündorf, Schmittgasse 66, 51143 Köln  
Eingang über den Schulhof Houdainerstraße – [www.budokan-koeln.de](http://www.budokan-koeln.de)

Lehrgangsg Gebühr: wird nicht erhoben – kostenfrei

Ansprechpartner: Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483

Mail: [L.Binder@kdnw.de](mailto:L.Binder@kdnw.de)

Hinweis: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Über eine rege Teilnahme würde ich mich freuen. Das Training erleichtert sicherlich auch die Entscheidungsfindung bei SV-Prüfungen.

Euer SOK-Koordinator  
Ludwig