

# Selbst verteidigung lehren

Speziell für  
Karatetrainer:Innen

## Leitung

R. Schwalda, 3.DAN  
BKV Landesreferent für  
Selbstverteidigung  
A-Trainer Breitensport SV

## Datum

19. November 2022

## Ort und Ausrichter

ATSV Habenhausen  
Kästnerstraße 35  
28279 Bremen

## Kosten

Bei Vorkasse bis 5.11.2022 18 €  
Tageskasse 22 €

## Anmeldung

[selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de)

Sollte es aufgrund der Corona-Pandemie zur Begrenzung der Teilnehmeranzahl kommen, werden die angemeldeten Personen in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.

## Lizenzstunden

Der Besuch dieses Lehrganges wird mit 2 Lehrstunden auf die Verlängerung der Übungsleiterlizenz angerechnet



**BREMER KARATE VERBAND E.V.**  
Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Bremen e.V.  
[www.bkv-karate.de](http://www.bkv-karate.de)



Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt. Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.



## Das Trainer:Innen Team

**Rudolf Schwalda, 3. Dan AKS,  
A-Trainer Breitensport SV,  
BKV Landesreferent  
Selbstverteidigung**

**Annika Hinz, 1. Kyu AKS**

# Workshop zum Training der Selbstverteidigung im Dojo

### Zeitplan:

Sa. 19.11.2022 10:00-16:30 Uhr incl. Pausen

### Thematiken:

- Bestandsaufnahme derzeitiges SV-Training
- Verhaltensmodell angelehnt an J.Cooper
- Konfliktvermeidung und Deeskalation
- Verhalten bei Bedrohungssituationen
- Notwehrrecht
- Basistechniken der Selbstverteidigung
- Übungsformen zur Selbstverteidigung

### Mitbringen:

- Verpflegung für die Pausen
- Für Getränke ist gesorgt

### Kosten:

Bei Anmeldung bis 5.11. 2022

(Vorkasse) 18 €

Ab 06.11. und Tageskasse 22 €

Überweisung unter Angabe des

Stichwortes „SV-Trainer ATSV“ und des  
Namens

IBAN DE 43291517001130176314

BIC BRLADE21SYK

### Anmeldung:

Bitte rechtzeitig anmelden an

[selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de)

Hierbei können auch gerne vorab

individuelle Wunschthematiken genannt  
werden.

Sollte es durch Corona zur Begrenzung der Teilnehmeranzahl kommen, werden die angemeldeten Personen in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.