

**SA. 18.01.2025**

**10:00-16:15 UHR**

Baumschulenweg 6 – 28213 Bremen

**Preis: 25,-€ (AN DER TK)**

**BEI VORKASSE BIS**

**EINSCHL. 11.01. 20,-€**

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



# Stiloffener Selbstverteidigungs Lehrgang

Selbstverteidigungstraining parallel in 3 Gruppen:

- Kinder ab 8 Jahren 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
- Interessierte o. Vorkenntnisse m/w/d ab 16 Jahre 10:00 Uhr – 16:15 Uhr
- Budoka m/w/d ab 16 Jahre und min. Gelbgurt 10:00 Uhr – 16:15 Uhr

Ausrichter: Bremen 1860

Veranstalter: Bremer Karate Verband



**BREMER KARATE  
VERBAND E.V.**

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.  
und im Landesverband Bremen e.V.



DEUTSCHER KARATE VERBAND  
DEUTSCHLAND

Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.



# SELBST VERTEIDIGUNG

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



## Das Trainer:innenteam



Annika Hinz, 1. Dan  
Chi Do Kwan Karate



Rudolf Schwalda, 4. Dan  
Chi Do Kwan Karate  
BKV Referent SV + A-Trainer



Yannic Apple-Malchow  
1. Dan Jiu-Jitsu



Raphael Böhm 2. Dan  
Freestyle Karate

## Inhalte

- Notwehrgesetz + Eskalationsmodell nach J. Cooper
- SV-Haltung und Basistechniken der Selbstverteidigung
- Verteidigungstaktiken bei mehreren Angreifern
- Kontertechniken gegen Halte- u. Kontaktangriffe
- Selbstverteidigung mittels Kobutan + Alltagsgegenständen
- SV am Boden

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre. Evtl. Wunschthematiken bitte vorab mitteilen.

## Mitzubringen

- Strapazierfähige, griffeste Sportkleidung (z.B. Sweatshirt)
  - Ggf. Hallenschuhe
  - Verpflegung für die Pausen
- Getränke stehen in begrenztem Umfang zur Verfügung.

## Kosten

Bei Anmeldung an [selbstverteidigung@bkv-karate.de](mailto:selbstverteidigung@bkv-karate.de) und Vorkasse bis 11.01.2025 **20€ (Kinder 10€)**

Überweisung unter Angabe des Stichwortes „BKV SV 1/25“ und des/der Namen an

IBAN DE46 2925 0000 0004 8058 60

Ab 11.01.2025 und Tageskasse **25€ (Kinder 15€)**

Während der Veranstaltung werden ggf. Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des Ausrichters, des BKV, des DKV sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt.