

## Ferientraining SOK

Termine	09.07., 11.07., 16.07., 18.07., 23.07., 25.07., 30.07., 01.08., 06.08., 08.08., 13.08., 15.08.24
Zeit	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Ort	Gesamtschule Nordstadt Neuss Frankenstraße 62 - 41462 Neuss
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483 Mail: L.Binder@KDNW.de / Ludwigbinder29@gmail.com
<b>Hinweis</b>	<b>Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!</b> <b>Anmeldung ist nicht erforderlich!</b>

Es freut mich, dass unser Verein auch wieder in diesem Jahr ein SOK - Ferientraining anbieten kann. Folgende Themenbereiche werden trainiert:

- 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

Selbstverständlich dürfen alle interessierten Karateka an dem Training teilnehmen. Das Training ist stilrichtungsübergreifend, so dass alle an dem Training teilnehmen können.

Euer  
SOK-Kompetenzteam