



# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin



## 17. Berliner Selbstverteidigungstag

Mit Prüfung Shotokan und SOK 9. bis 1. Kyu und SOK 1. bis 8. Dan

**Zeit:** Samstag, 21.03.2020, 09:00 bis ca. 18:00 Uhr

**Ort:** Schlossstraße 55/56, 14059 Berlin (untere Halle, Prüfungen obere Halle)

**Kosten:** Erwachsene: 20 €, Studenten/Berufsschüler: 15 €, Kinder ab 5 Jahre/Schüler: 5 €



**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Ausrichter:** SHIROKUMA Berlin e.V.

(übernimmt keine Haftung)

**Prüfung:** Prüflinge an DKV-Ausweis mit gültiger Jahressichtmarke denken und im Vorfeld anmelden (für Dan-Prüfungen, Prüfungsmarken und Urkunden [info@shirokuma.de](mailto:info@shirokuma.de)).

ZEIT	HALLE 1	HALLE 2
09:00-10:30	SV-Training und Einsatz von Schlagpolstern Strauss	Kids I Alsen-Gebel
10:45-12:00	Training für Trainer - Integration von SB-Einheiten in das SV-Training Brunner	
12:15-13:45	Hebeltechniken Hartstock	Kids II Alsen-Gebel
13:45-14:15	Mittagspause Selbstverpflegung	
14:15-15:45	SV am Boden Mädchen und Frauen Reichelt	SV gegen Festhalten und Umklammerungen Tzschichhold
16:00-17:30	SV am Boden Reichelt	
ab 17:30	Prüfungen SOK / Shotokan Jamal Measara (9. Dan), Achim Hartstock (6. Dan), Carsten Brunner (6. Dan)	

 Shirokuma Berlin e.V. [www.shirokuma.de](http://www.shirokuma.de)

### Trainer-Ausbildung-Lehrgang Okinawa Kobudo

mit Measara, Bachhuber und Hartstock findet parallel statt → siehe gesonderte Ausschreibung

SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++ SAVE THE DATE +++

- 20.06.2020: 5. Brandenburger Tag für SV und SB in Kleinmachnow
- Sommerlager KVBW: 30.07.2020 bis 02.08.2020 in Langenau (über Shirokuma Brandenburg anfragen)
- 05.09.2020: 18. Berliner SV-Tag in Berlin
- 20.03.2021: 19. Berliner SV-Tag in Berlin“





# SHIROKUMA BERLIN e.V.

Verein für Shotokan Karate-Do in Berlin



## 17. Berliner Selbstverteidigungstag

21.03.2020, 09:00 Uhr, Schlossstraße 55/56, 14059 Berlin

### TRAINERTEAM

**Achim Hartstock**



6. Dan Karate

**Carsten Brunner**



6. Dan Karate  
SV- Lehrer  
Gewaltschutztrainer

**Michael Tzschichhold**



5. Dan Kempo Jitsu, 1.  
Dan Ju Jutsu

**Kilian Strauss**



3. Dan Karate  
SV- Lehrer

**Claudia Alsen-Gebel**



1. Dan Karate  
Gewaltschutztrainerin

**Jens Reichelt**



SV- Lehrer  
Gewaltschutztrainer

 Shirokuma Berlin e.V. [www.shirokuma.de](http://www.shirokuma.de)



S.B.J. - Sportland.de

