



SHIROKUMA BERLIN e.V.



# 18. Berliner SV-Tag

09.09.2023 | 9:00 – 19:00 Uhr

Carl Schuhmann Hallen | Schlosstraße 56 | 14059 Berlin

Regulär 20 € | Studenten + SHI-Mitglieder 15 € | Schüler bis 16 Jahre 10 €

- Selbstbehauptung für Kinder, Schüler und Jugendliche
- Training für Trainer\*innen: Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen – Chancen, Möglichkeiten und Grenzen
- Prüfungen: 1.-9. Kyu, 1. - 5. Dan (SOK & Shotokan)

ausführliches Programm umseitig



<http://www.shirokuma.de>

 Shirokuma Berlin e.V



**Sigi Wolf (9. Dan) | Frank Asner (7. Dan) | Bernd Hartlieb (7. Dan)**  
**Thorsten Beyer (6. DAN) | Carsten Brunner (6. Dan) | Achim Hartstock (6. Dan)**  
**Holger Schauer (6. Dan) | Günter Dirks-Woweries (5. Dan)**  
**Heiner Hansen (5. Dan) | Marc Puhmann (4. Dan)**  
**Boris Mahn (4. Dan) | Jens Reichelt (Head Instructor Chiron)**

Mittagspause 13:15 – 14:00 (Selbstversorgung) | Prüfungen ab 15:00 Uhr

Die Teilnahme am Lehrgang wird durch die Karateverbände Berlin (BKV) und Brandenburg (KDB) des DKV mit 5 LE als Fortbildung für die Verlängerung der Trainer\*in-Lizenz anerkannt.





SHIROKUMA BERLIN e.V.



# 18. Berliner SV-Tag

## ABLAUFPLAN - untere Halle

09:00	Allgemeine Grundlagen der Selbstverteidigung	<b>Sigi Wolf</b> 9. Dan
10:30	SV unter besonderer Berücksichtigung der Ellenbogen	<b>Heiner Hansen</b> 5. Dan
12:00	Hebel, speziell Handhebel	<b>Achim Hartstock</b> 6. Dan
13:15	Mittagspause	Selbstversorgung
14:00	SV -Drills	<b>Marc Puhlmann</b> 4. Dan
15:30	Takedown mit Folgetechniken	<b>Jens Reichelt</b> Head Instructor
17:30	Training für Trainer/innen: Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen – Chancen, Möglichkeiten und Grenzen	<b>Carsten Brunner</b> 6. Dan
17:00	Kyu-Prüfungen	

## ABLAUFPLAN - obere Halle

10:30	Selbstbehauptung für Kinder, Schüler und Jugendliche	<b>Boris Mahn</b> 4. Dan
14:00	freies Aufwärmen und letzte Prüfungsvorbereitung für Danprüfungen	
15:00	Dan Prüfungen Shotokan	<b>Frank Asner</b> (7. Dan), <b>Bernd Hartlieb</b> (7. Dan), <b>Günter Dirks-Woweries</b> (5. Dan)
15:00	Dan Prüfungen SOK	<b>Sigi Wolf</b> (9. Dan), <b>Carsten Brunner</b> (6. Dan), <b>Thorsten Beyer</b> (6. Dan), <b>Holger Schauer</b> (6. Dan)

