



# Turnverein Oberndorf 1861 e.V.

## Abteilung Karate

# 1. SV-Tag in Oberndorf am Neckar

mit den Lehrbeauftragten für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung  
im Deutschen Karate Verband e.V.



**Jürgen Kestner**  
5. DAN



**Siegfried Wolf**  
7. DAN



**Werner Dietrich**  
2. DAN

und den SV-Lehrern im Deutschen Karate Verband e.V.



**Nicolas Hofele**  
3. DAN



**Martin Arbeiter**  
3. DAN

**Ausrichter:** Turnverein Oberndorf 1861 e.V. - Abteilung Karate

**Datum:** Samstag, 27. März 2010 - Beginn 09.30 Uhr

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3 (Mattenboden)
09.30-10.45	<b>Sigi Wolf</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Schutzhaltung / Vorkampfphase	<b>Martin Arbeiter</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Variationen in Distanz und Taktik	<b>Nicolas Hofele</b> <u>Verteidigung in der Bodenlage</u> Einführung und Grundlagen
11.00-12.00	<b>Jürgen Kestner</b> <u>SV spezifisches Koordinations- und Reaktionstraining</u> Abwehr von Stockangriffen - Möglichkeiten -	<b>Sigi Wolf</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Schutzhaltung / Vorkampfphase	<b>Martin Arbeiter</b> <u>Hebeltechniken</u> - Grundlagen -
13.30-14.30	<b>Werner Dietrich</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Anwendungen aus Kihon und Kata	<b>Jürgen Kestner</b> <u>SV spezifisches Koordinations- und Reaktionstraining</u> Abwehr von Stockangriffen - Möglichkeiten -	<b>Sigi Wolf</b> <u>Immobilisierung / Take-Down</u> Weiterführende Möglichkeiten
14.45-15.45	<b>Nicolas Hofele</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Situationsbedingte Varianten aus Kihon und Kata	<b>Werner Dietrich</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Anwendungen aus Kihon und Kata	<b>Jürgen Kestner</b> <u>Immobilisierung / Take-Down</u> Weiterführende Möglichkeiten
16.00-17.00	<b>Martin Arbeiter</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Variationen in Distanz und Taktik	<b>Nicolas Hofele</b> <u>Annahme von Angriffen</u> Situationsbedingte Varianten aus Kihon und Kata	<b>Werner Dietrich</b> <u>Immobilisierung / Take-Down</u> Anwendungen aus Kihon und Kata

**LG-Gebühr:** 25,- €

**Ort:** Neckarhalle Oberndorf, Austraße 12,  
D-78727 Oberndorf am Neckar

**Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

**Bewirtung:** Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Info:** Martin Arbeiter 07423 877 2557  
www.tvo-karate.de - martin.arbeiter@t-online.de

**Realistische Selbstverteidigung und Bunkai-Anwendungen**