



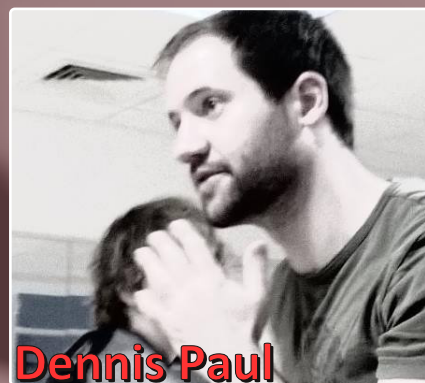
**Heero Miketta**

Karatelehrer, Autor, Initiator des ShoShin Projektes, Mitbegründer Missing Link Karate



**Detlef Kröschel**

Sportlehrer, Experte für SV, langjähr. Ausbilder BKA-Personenschutz



**Dennis Paul**

Leitung Pazuru Martial Arts Kurse, Experte für SV, Dozent ShoShin Projekt, MA Missing Link Karate

# 9. Schweriner Neujahrslehrgang

## Selbstverteidigungs- und Karatelehrgang

**30. und 31. Januar 2016**  
**Niklot Sporthalle, Obotritenring**

- ORT:** Sporthalle der Berufsschule für Wirtschaft - Niklot Sporthalle - Obotritenring 50, 19059 Schwerin
- TEILNEHMER:** Karateka und an Selbstverteidigung Interessierte (ab 5 Jahre), einfache Sportkleidung oder Karate-Gi
- LEHRGANGSGEBÜHR:** 20 EUR für Karateka  
15 EUR für Einsteiger und Interessierte  
optional: Teilnahme am SV-Workshop am Samstag mit realistischen SV-Situationen in Kneipenszene
- VERPFLEGUNG:** Am gesamten Wochenende steht ein Imbiss zu günstigen Preisen zur Verfügung. Samstagabend wird ein gemeinsames Abendessen angeboten.
- ÜBERNACHTUNG:** Eine Übernachtung im Dojo ist nach vorheriger Anmeldung möglich. 5 EUR pro Person und Nacht inkl. Frühstück. Anmeldeschluss zur Übernachtung: Montag, 25. Januar 2016 per eMail (info@dojo-ronin.de) oder Telefon (0152 / 26 540 078)
- PRÜFUNGEN:** (JKD Shoto-Ha, bis 1. Kyu)  
Prüfungen sind nur bei Lehrgangsteilnahme und vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldeschluss zur Prüfung: Montag, 25. Januar 2016 per eMail (info@dojo-ronin.de) oder Telefon (0152 / 26 540 078)

SAMSTAG	Halle A	Halle B	Halle C
10:00 - 11:30	Kindertraining [Dennis]	Transportgriffe & Griffbefreiung in Halle B+C [Detlef]	
12:00 - 13:30	Kindertraining [Heero+Detlef]	Infight - extreme Nahdistanz mit Wurfvariationen in Halle B+C [Dennis]	
14:00 - 15:30	Kakie Waza - klebende Hände in Mittel- und Nahdistanz in Halle A+B+C [Heero]		
16:00 - 17:00	Kyu-Prüfungen		
17:30 - 19:00	Kneipenszene - Grundlagen zum Kämpfen im begrenzten Raum; Szenarietraining; Erste Hilfe		
ab 20:00	Abendessen		
SONNTAG	Halle A	Halle B	Halle C
10:00 - 11:30	Kindertraining [Heero]	Tonfa/Kubotan in Halle B+C [Detlef]	
12:00 - 13:30	Tai Sabaki - Schrittformen, Ausweichen und Distanzüberwindung in Halle A+B+C [Heero]		
14:00 - 15:30	Stand & Boden in Halle A+B+C [Dennis]		

*Kindertraining für Teilnehmer von 5 bis 12 Jahren, sonstige Trainingseinheiten ab 13 Jahren.*