



## Einfache Techniken zur Selbstverteidigung

Der Shotokan Karate Dörfles-Esbach richtete den siebten Selbstverteidigungslehrgang für Karatetreibende aus. Dieser Bundeslehrgang lockte wieder viele Karateka aus ganz Deutschland nach Dörfles-Esbach. Bei hochgraduierten Gasttrainern übten die Teilnehmer den Selbstverteidigungsaspekt der Karate-Kunst. Aufgrund der beruflichen Erfahrungen der ehemaligen Ausbilder einer Antiterror-Einheit, verbunden mit dem weitgereiften Wissen über die alte Kampfkunst Karate-do, waren die Trainingseinheiten interessant und schlüssig gestaltet. Es wurden keine komplizierten und akrobatischen Techniken gelehrt, sondern einfache aber effektive Verteidigungsmethoden. Über das Training von Shotokan Karate informiert Markus Amberg unter Telefon 0 95 61/63 05 67.