

# 2. Frauen-Kumite-Lehrgang mit Dr. Elke von Oehsen, 7. Dan Wettkämpferin auf WM, EM usw.



**BREMER KARATE  
VERBAND E.V.**

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.  
und im Landessportbund Bremen

Sonntag, 6.11.2016  
13 - 16 Uhr, ab 13 Jahren

**Veranstalter:** Bremer Karate Verband e.V.

**Ausrichter:** TV Eiche Horn e.V.

**Ort:** Berckstraße 87, 28359 Bremen

## Unser Konzept:

- Viele Frauen haben nur schwer Zugang zum Freikampf (Kumite), da Freikampf häufig noch an der männlichen Strategie und Kraft orientiert ist.
- Die Psyche und Physis der Frauen "tickt" anders, daher unterscheidet sich das Frauenkumite von dem der Männer. Frauen brauchen eher Frauen spezifischere Strategien.
- Frauen nähern sich dem Thema kämpfen anders als Männer, da Männer durch ihre Sozialisation eher mit den Taktiken des Kämpfens vertraut sind.
- Jede Frau und jedes Mädchen kann Kämpfen lernen, wenn die Lernschritte entsprechend aufgebaut sind und so Angst besetzte Situationen überwunden werden.
- Es geht um Atmung, Rhythmus, Abstand, Lücken erkennen, Reaktionsschulung, Taktiken, Psychologie des Kämpfens, Spaß und vieles mehr.
- Alle Übungen finden ohne Körperkontakt statt.

FRAUEN

Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

Faustschützer und Wettkampfausrüstung nicht erforderlich.

**Gebühren:** 15 Euro

## Info:

Kirsten Gieseler (BKV-Frauenwartin), Tel: 0421-22 32 776, mobil: 0174-400 11 55,

[frauen@bkv-karate.de](mailto:frauen@bkv-karate.de)



TV Eiche Horn  
von 1899 e.V.



ggf. werden von der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen gemacht und in den gedruckten und Online-Angeboten des BKV und des DKV veröffentlicht. Mit der Teilnahme am Lehrgang erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden. Eine Haftung wird grundsätzlich nicht übernommen.