



**BREMER KARATE  
VERBAND E.V.**

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

**Frauen-Kumite-Lehrgang**  
**mit Wiederholungen und neuen Übungen**  
**für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre**  
**(die Kämpfen lernen oder ihr Kämpfen verbessern wollen – keine**  
**Wettkampfausrichtung)**

mit

**Dr. Elke von Oehsen 8. Dan Karate**  
**(Wettkampferfahrung auf Weltmeisterschaften, Europameisterschaften usw.)**

**Sonntag, 10.09.2017 (13-16 Uhr),**

**beim TV Eiche Horn, Berckstraße 87, 28359 Bremen**

**Lehrgangsgebühr: 15 €**

**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.
- **Vorkenntnisse im Kämpfen sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.**
  - Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.
  - Für die Teilnahme sind Faustschützer oder andere Wettkampfausrüstung nicht erforderlich.

**Wir freuen uns auf Euch! Anmeldung nicht erforderlich!**

**Einfach kommen und teilnehmen.**

**Ausrichter: Bremer Karate Verband (BKV)**

Kirsten Gieseler (BKV-Frauenwartin)

Tel: 0421-22 32 776, mobil: 0174-400 11 55,

e-mail: [k.gieseler@konflikt-loesung.com](mailto:k.gieseler@konflikt-loesung.com)

**Infos immer unter: [www.bkv-karate.de](http://www.bkv-karate.de)**

**oder auf den Verteiler von Kirsten Gieseler setzen lassen**

Der Ausrichter und Veranstalter übernimmt keine Haftung.

**Wegbeschreibung :**

**PKW**

BAB 27, Abfahrt Bremen Horn Lehe/Universität (1.Abfahrt), rechts abbiegen auf den BAB-Zubringer Universität (linke Spurt halten) bis zur großen Kreuzung, links in die Universitätsallee, bis zur nächsten Ampel, rechts der Universitätsallee folgen, Achterstr. folgen (über die Bahnschranke), Straße folgen bis zur Ampel (Lestra), an der Ampel gerade aus in die Berckstraße. Hier bis zur Sportanlage gerade aus.

**ÖPNV** Bus : Linie 20, 21, 33, 34, Bahn : Linien 4, 5 ; Bis jeweils zur Haltestelle „Horn“ (ehemals „Horner Kirche“)