



1. Karate - Do Egeln e.V.
Abteilung
Selbstverteidigung
"ZANSHIN"



Selbstverteidigung gegen Messerangriffe

ULTIMA RATIO II

mit Dozent

Jens Reichelt

(Kampfkunstschule CHIRON)

1. Dan Karate SOK / FMA Instructor

mit 35 Jahren Erfahrung im Waffenkampf



Wann: **25.04.2026**

Wo: Waldsporthalle, Am Hunnengraben 15, 39435 Egeln

Zeitraum: 10:00 Uhr - 16:45 Uhr

Mindestalter: **16 Jahre**

Anzugsordnung: Straßenkleidung, Hallenschuhe (abriebfest)

Kosten: 30 € (20 € bei Anmeldung + Überweisung bis 25.03.2026)

Uhrzeit	Ablaufplan
10.00 - 10.40	Begrüßung
10.40 - 11.00	Theorie: Waffenrecht Messer (Dr. Carsten Brunner) Theorie: Messerpositionen, Distanzen usw. (Jens Reichelt)
11.00 - 13.30	Erwärmung Messer gegen Messer (Struktur & Aufbau eines Messer - Messer Konzeptes) (Schnitt - Stich - Schnitt Konzept)
13.30 - 14.00	Mittag (Wasser, Kaffee, Bockwurst + Brötchen zum Unkostenbeitrag)
14.00 - 16.30	Waffenlos gegen Messer (Lähmen, Stop & Konter, Zurück zum Ursprung, Hebeln, Herauslösen, Entwaffnen und Benutzen)
16.30 - 16.45	Zusammenfassung / Fragen / Ausblick / Verabschiedung

Jegliche Bilddokumentationen (Fotos und Videos) sind **während des Trainings** nicht gestattet.

Seitens des 1. Karate-Do Egeln werden Fotos angefertigt, die wir auf Wunsch zur Verfügung stellen. Gebt bitte diesen Wunsch gleich bei der Anmeldung mit an. Bei Teilnahme am Lehrgang willigt ihr automatisch der Anfertigung von Fotos und Videos ein.

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!