



## Frank Pelný

7. DAN Karate, 6. DAN Ryūkyū Kobudō, 4. MG SaCO  
&

## Sebastian Edelmann

5. DAN Karate, 6. DAN Ryūkyū Kobudō, 1. MG SaCO

### stiloffenes Event

# SELBSTVERTEIDIGUNG

11.00 - 11.15 Uhr	Begrüßung & Erwärmung	
11.15 - 12.15 Uhr	<b>Tonfa / MES</b>	Grundlagen & Tonfa-Schlagtechniken
12.30 - 13.30 Uhr	<b>Tonfa / MES</b>	SaCO-Tonfa-Drill & Transportgriffe
14.00 - 14.30 Uhr	<b>Theorie</b>	Regeneration
14.45 - 16.00 Uhr	<b>* Tonfa</b>	* Griffbefreiungen mittels Tonfa
ab 16.00 Uhr	SaCO-Graduierungs- und Lizenzprüfungen	

**Lehrgangsgebühren:**  
**Prüfungsgebühren:**

EUR 25,00 (SaCO-Mitglieder = 20,00 EUR)  
gemäß den gültigen SaCO-Ordnungen

**Parken:**

Achtung! Es ist nicht möglich, direkt an der Sporthalle zu parken.  
Beste Parkmöglichkeit: Parkplatz „Altstadt“ an der Wallrothstraße 6 /  
Kreuzung Geiersberg (1 € / Tag, 5 min. Fußweg / 350 m).

Ausrichter / Informationen:

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN e.V.  
Postschließfach 10 05 10, D-99725 NORDHAUSEN  
☎ +49 - (0)3631 - 60 47 36  
E-Mail: info@saco-defense.de

Der Ausrichter und die Lehrgangsleitung übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art!  
Die Teilnehmer sind einverstanden, dass sie während des Lehrgangs fotografiert werden und diese Fotos veröffentlicht werden können!

**SaCO® - SELF-DEFENSE and CLOSE COMBAT ORGANIZATION**  
☞ Systematisierte Selbstverteidigung für Jedermann \* Militärischer Nahkampf \* GJOGSUL ☜  
Mitglied im Thüringer Karate Verband e.V., anerkannt vom Fallschirmjäger Traditionsverband Ost e.V.