



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



# Selbstverteidigung gegen Messerangriffe

## ULTIMA RATIO II

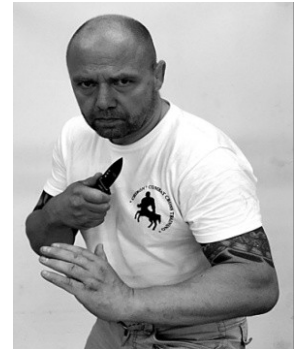
mit Dozent

## 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 Egel  
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<br>Theorie: Waffenrecht Messer (Dr. Carsten Brunner)                                                              |
| 10.40 - 11.00 | Theorie: Messerpositionen, Distanzen usw. (Jens Reichelt)<br>Erwärmung                                                      |
| 11.00 - 13.30 | <b>Messer gegen Messer (Struktur &amp; Aufbau eines Messer - Messer Konzeptes)</b><br>(Schnitt - Stich - Schnitt Konzept)   |
| 13.30 - 14.00 | Mittag (Wasser, Kaffee, Bockwurst + Brötchen zum Unkostenbeitrag)                                                           |
| 14.00 - 16.30 | <b>Waffenlos gegen Messer</b><br>(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 Egel 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!**

(Anmeldung: [c.knopp@karate-do-egeln.de](mailto:c.knopp@karate-do-egeln.de) / Zahlung: 1.Karate-Do Egel e.V. / Salzlandsparkasse / BIC: NOLADE21SES / IBAN: DE97 8005550 03081106590 / Betreff: **SV UR II** <Name>, <Vorname>)