



Einladung zum Kampfkunstseminar

Abwehr von Stock-, und Messerangriffen - Teil 1
Samstag, 21. März 2020, 14:00 - 17:00 Uhr

Krohnhorst 57 · 17268 Gerswalde · www.landojo-uckermark.de



Die Chancen, bei einem Messerangriff nicht verletzt zu werden, sind äußerst gering. Im Ernstfall können eingeübte Routinen die Chancen erhöhen, einen solchen Angriff zu mildern. Was ist, wenn Du Dich nicht mehr durch Weglaufen entziehen kannst?



In diesem Seminar lernst du einige grundlegende Bewegungsroutinen zu praktizieren. Es sind effiziente, einfache Abfolgen, die partnerweise abwechselnd geübt werden. Du erfährst, wie du mit welchen Strategien, Methoden und Techniken deine Fähigkeiten in der Selbstverteidigung gegen bewaffnete Angriffe verbessern kannst.

Inhalte

Themenbezogene Funktionsgymnastik (Aufwärmung) Vorbereitende Übungen und Bewegungslehre, verschiedene Dreikontaktfolgen (Jeet Kune Do)



Bewegungsmuster und Drills (Sinavallis) mit einem 70 cm langen Ratanstock (Kali, Escrima, Stockfechten)

Verteidigung gegen Stockangriffe aus unterschiedlichen Angriffssituationen, Verteidigung gegen Messerangriffe aus unterschiedlichen Winkeln und Griffhaltungen



Verschiedene Arten der Entwaffnung und anschließende Kontrolle des Angreifers (Ju-Jutsu)

In diesem Seminar werden viele Übungsmethoden vorgestellt, die euer Training inspirieren können. Auch erfahrene Übungsleiter und Trainer sind eingeladen, ihr Repertoire für ein abwechslungsreiches Training zu erweitern.

Referent & Veranstalter: Gerhard Peilstöcker, 3. DAN Ju-Jutsu (DJJV)

Kosten: 15,00 Euro (vor Ort zu entrichten)

Anmeldung bis 16. März 2020 (Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, Mindestteilnehmerzahl 6)
an: Gerhard Peilstöcker · gerpei@web.de · Tel. 0151 12281411

Sonstiges/Hinweise: Stöcke (ca. 70 cm) und einige Übungsmesser können bereitgestellt werden, eigene bitte mitbringen. Kein Gi erforderlich, saubere bequem Sportkleidung ist ausreichend. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

www.landojo-uckermark.de