



6. Stiloffener SV-Lehrgang am 29.10.2011

Am Samstag den 29.10.2011 findet in Augsburg der 6. Stiloffene Selbstverteidigungs-Lehrgang statt. In diesem etwa vierstündigen Lehrgang werden Techniken aus drei verschiedenen Stilrichtungen vermittelt.

Uhrzeit	Thema/ Referent
10:00 – 10:15	Begrüßung und gemeinsames Aufwärmen
10:15 – 11:45	Bunkai: Anwendung von Selbstverteidigung aus der Kata in Kombination mit Judotechniken Referenten: Thomas Steinhauser, 4. Dan Shotokan Karate und Harald Winter, 1. Dan Judo
11:45 – 12:00	Pause
12:00 – 13:30	Techniken aus dem Allkampf-Kampf Wettkampftechniken und ihr Bezug zur Selbstverteidigung Referent: Jürgen Löhning, 3. Dan Allkampf-Jitsu, 3. Dan Taekwondo
13:30 – 13:45	Pause
13:45 – 15:00	Selbstverteidigung mit dem Stock Referent: Michael Mack, 3. Dan Allkampf-Jitsu, 2. Dan Bo-Jitsu Bitte mitbringen: Rundstock ca. 30 - 50 cm und Rundstock ca. 1 m

Der Lehrgang richtet sich an alle Interessenten ab 16 Jahre, unabhängig der ausgeführten Kampfkunststilrichtung.

Wo: **TSG Augsburg e.V.**, Schillstraße 109, **Gymnastikraum**
(Eingang neben REWE Parkplatz)

Kosten: **10,- €**

Als Trainingsbekleidung bitte die übliche Bekleidung eurer jeweiligen Kampfkunststilrichtung oder eine lange Sporthose und ein T-Shirt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deswegen bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung mit Name, Alter und den jeweiligen Grad eurer Kampfkunststilrichtung per e-mail an: info@hosinsul.de

Der Veranstalter bzw. die Übungsleiter übernehmen keinerlei Haftung!