

SG Stahl Blankenburg
Abteilung Jiu – Jitsu



Nils Wyszka / Diana Rosendahl
Finkenweg 7
D-38889 Blankenburg

Tel.: 03944 / 3599965
nwyszka@aol.com

Lehrgang Technik

Atemitechniken & Tessen-Techniken



mit

Frank Pelný Shihan

7. Dan Karate-Dô Shôtôkan-Ryû, 5. Dan Ryûkyû Kobudô Teshinkan,
4. Meistergrad SaCO

Veranstalter: SG Stahl Bankenburg 1948 e.V., Abt. Jiu-Jitsu

Termin: **Sonnabend, den 23.04.2022 von 10:00 – 15:00 Uhr**

Ort: Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder Straße 11

geplanter Ablauf: **1. Teil:** Training von Atemitechniken, Abwehr von Faust- und Fußangriffen
kurze Mittagspause

2. Teil: Tessen-Techniken – Grundlagen, Drill, Selbstverteidigung

Ausrüstung: Tessen (kurzer Stab, 20-30 cm lang, ca. 1,5-2 cm Durchmesser),
☞ einige Tessen können vom Ausrichter gestellt werden

Lehrgangskosten: 15,- €, vor Ort zu entrichten

Anmeldung: bis **14.04.2022** an nwyszka@aol.com

Sonstiges: Die Teilnehmerzahl ist auf **40** begrenzt.
Es gelten die zu diesem Zeitpunkt gültigen Corona-Regeln.
Jeder Teilnehmer hat für seinen Versicherungsschutz selbst zu sorgen, der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung stimmt jeder Teilnehmer der DSGVO-konformen Nutzung seiner personenbezogenen Daten zu (vgl. Datenschutzerklärung des Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V.). Die Teilnahme und der Besuch dieser Veranstaltung beinhalten die Zustimmung zur Veröffentlichung von angefertigten Fotos durch Beauftragte der SG Stahl Blankenburg.

Dieser Lehrgang wird vom Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V. zur Prüfungsvorbereitung anerkannt.