

BUDOSEMINAR im Sportcenter Arashi

Veranstalter JKC Arashi

Themen:	Stock/Messertechniken, Atemi/Hebeltechniken, dynamische Wurftechniken zur SV bei Kontaktangriffen, Übungsformen mit der Handpratze, Gesundheitsbewusstes Aufwärmtraining/Cooldown, Rückenschule
Wann/Wo	Samstag 09.04.2005, 16:00 Uhr – 19:00 Uhr, Sonntag 10.04.2005, 10:00 Uhr – 14:00 Uhr, Sportcenter Arashi, Rudower Str. 138, 12351 Berlin
Referenten	Johannes Meißner 1.Dan Jiu Jitsu, 7.Dan Judo, Trainer A Uwe Teichmann 5.Dan Ju-Jutsu, Ju-Jutsu Lehrer Roman Simon 3.Dan Ju-Jutsu, FÜL C, ÜL für Gesundheitssport
Mitzubringen	Stock/Messer, Handpratzen
Leistungen/ Kosten	Übernachtung im Dojo möglich, Sauna, 1.Tag abends Sushi Imbiss. Maximal 40 Plätze (mindestens 20 Teilnehmer). Voranmeldung bei Uwe Teichmann Telefon oder SMS: 0170/1780947, 30 € zahlbar vor Ort.

Dojobelegung und Zeitplan

Samstag

Dojo I

Stock/Messer 16.00 – 17.30 Uhr

Übungsformen mit der Handpratze 17.30 – 19.00 Uhr

Dojo II

Übungsformen mit der Handpratze 16.00 – 17.30 Uhr

Stock/Messer 17.30 – 19.00 Uhr

Sonntag

Dojo I

Dynamische Wurftechniken 10.00 – 11.30 Uhr

Atemi/Hebeltechniken 11.30 – 13.00 Uhr

Dojo II

Atemi/Hebeltechniken 10.00 – 11.30 Uhr

Dynamische Wurftechniken 11.30 – 13.00 Uhr

13.00 – 14.00 Uhr

Gesundheitsbewusstes Aufwärmtraining

13.00 – 14.00 Uhr

Cooldown / Rückenschule

Der Veranstalter beschränkt seine Haftung auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.