

Ju-Jutsu Lehrgang

Ausrichter: Uwe Teichmann, Seimitsu e.V.

Wo/Wann: Jugenddorf Gut Gnewikow am Ruppiner See,
Gutsstraße 23, 16818 Gnewikow/Neuruppin.
Anreise: Freitag den 27.04.2007 bis 15.00 Uhr
Abreise: Sonntag den 29.04.2007 nach dem Mittag

Referenten: Johannes Meißner, 7. Dan Judo, Trainer A
Bernd Herzhauser, 6. Dan Ju-Jutsu, Ju-Jutsu Lehrer
Uwe Teichmann, 5. Dan Ju-Jutsu, Ju-Jutsu Lehrer

Themen/ Lehrgangsübersicht:

Freitag:	16.00 Uhr – 18.30 Uhr,	Ju-Jutsu aktuell, praktische Beispiele (Bernd,Uwe), danach Abendbrot.
Samstag:	09.00 Uhr – 11.30 Uhr	Atemtechniken und deren Auswirkungen auf Vital- punkte und zur Vorbereitung für den Übergang Stand/Boden (Bernd)
	14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Bodentechniken aller Art (Johannes)
Sonntag:	09.00 Uhr – 11.30 Uhr	Ju-Jutsu zum Selbstschutz und zum Schutz gegen Dritte, praktische Beispiele, kleine Spiele im Ju-Jutsu (Uwe)
	12.00 Uhr	Mittagessen und Abschlußbesprechung

Die Kosten inkl. Vollpension betragen:105.00 €. Die Anreise erfolgt im eigenen PKW.

Anmeldung: Uwe Teichmann 0170/1780947