



28. KAMPFSPORT WORKSHOP

30 April 2022

10.00 h – 18.00 h

1
.
J
u
d
o
c
l
u
b
B
ü
r
s
t
a
d
t

Referenten:

Alex Syndikus brown Belt BJJ

Alexander Knopf Großmeister Necopa Balintawak Arnis

Michael Keller Sifu Wing Tsun Lampertheim
(Verbandsfreie Wing Tsun Schule)

Klaus Schmidt 4. Dan Ju-jutsu, 4. Dan Jiu-jitsu,
3. Dan / Lakan Tatlo Modern Arnis

Wo:

Sporthalle der Erich Kästner Schule
(Zugang zur Sporthalle erfolgt über den Hintereingang)
Wolfstraße 23
68642 Bürstadt

Anfahrt:

<https://goo.gl/maps/4wuU5awzRVg15kpK6>

Anmeldung:

www.1jcb.de
oder unter:

Trainer: Klaus Schmidt
schwabe07@web.de

Gebühr:

20,- Euro
25,- Euro (bei Nachmeldungen nach dem 23.04.2022)

Sonstiges:

Trainingsutensilien (Stock ca. 60 cm, Trainingsmesser, Handpratzen, etc) sind mitzubringen. Schutzkleidung nach eigenem Ermessen.

Haftung:

**Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung**

Programmablauf:

10.00 h – 11.45 h	Alex Syndikus	=>	BJJ / Grappling <ul style="list-style-type: none">• „Von Bauer gegen König zu König gegen Bauer“ - Biomechanik des „Schachmatts“ bei Aufgabegriffen
12.15 h – 14.00 h	Alexander Knopf	=>	NECOPA Balintawak Arnis <ul style="list-style-type: none">• Open- close concept (Öffnen und schließen der Gegnerischen Deckung)• Folgetechniken
14.15 h – 16.00 h	Michael Keller	=>	Wing Tsun <ul style="list-style-type: none">• Bewegungsdrills (Vom Lat Sao zum Hubud zum Chi Sao)• Anwendungen
16.15 h – 18.00 h	Klaus Schmidt	=>	Jiu-jitsu <ul style="list-style-type: none">• Take Down und Wurftechniken

Corona:

Aufgrund der anhaltenden Pandemie ist, im Sinne eines möglichst reibungslosen Ablaufs, unbedingt eine Voranmeldung bis zum 23.04.2020 erforderlich.

Der Zugang zur Halle erfolgt ausschließlich nach dem 3G Prinzip gegen Vorlage entsprechender Nachweise. Mitgebrachte Ergebnisse eines Schnelltest müssen von einem Testzentrum, und nicht älter als 24 Std sein. Vorort, vor Zutritt zur Halle, durchgeführte Selbsttests werden akzeptiert, müssen jedoch selbst organisiert und mit den zuständigen Vorort abgesprochen werden.

Vielen Dank für euer Verständnis