

Vereinslehrgang Zwickau/Sachsen

Jiu Jitsu – Combat-Arnis – Karate – Judo

Datum 4. März 2023

Samstag: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Prüfungen möglich – Voranmeldung erbeten!

Ort 08058 Zwickau, Franz-Mehring-Str. 169
Dojo des 1. AKV Zwickau

Kosten 25 EUR p.P.

Jiu Jitsu

Renshi Marcus Schubert, 8. Dan

Eric Jahreis, 4. Dan

- Kihon Kata I und II (geteilte Einheit)
- Bodentechniken
- Waffenabwehr

Combat-Arnis

Marcell Städter, 5. Antas

Sandy Schubert, 5. Antas

- Anyo Otso
- Anwendungsbeispiele Anyo Otso
- Doppelstockkampf

Karate

Christina Herold, 6. Dan

Merlin Schubert, 2. Dan

- Heian Godan
- Kanku Dai
- Anwendungsbeispiele Heian Godan
- Waffenabwehr

Judo

Peter Kaun, 5. Dan

Jan Teuchert, 2. Dan

- Wettkampfwürfe
- Wurfrandori

Tanbo-Jutsu

Jörg Winkelmann, 1. Dan

Carsten Allert, 1. Dan

- Tanbo Kata Shoden
- Bewegungslehre
- Selbstverteidigung

Vereinslehrgang Zwickau/Sachsen

Zeitplan

	Tatami I	Parkett	Tatami II (japan. Raum)
10:00-11:00	Jiu Jitsu Bodentechniken	Karate Heian Godan	Combat-Arnis Schlagserie
11:15-12:15	Judo Prüfungsprogramm	Combat-Arnis Anyo Otso	Jiu Jitsu Kihon Kata II
13:00-14:00	Jiu Jitsu Waffenabwehr	Karate Kanku Dai (ab Oberstufe, darunter Wiederholung Heian Godan)	Tanbo-Jutsu Grundtechniken und Stellungen
14:15-15:15	Judo Wettkampfwürfe	Combat-Arnis Anwendungsbeispiele	Karate Waffenabwehr
15:30-16:30	Jiu Jitsu Kihon Kata I/ II	Karate Wiederholung	Tanbo-Jutsu Tanbo Kata Shoden
16:45-18:00	Jiu Jitsu Wiederholung/ Prüfungstechniken	Combat-Arnis Doppelstockkampf	Judo Prüfungstechniken

Zu diesem Lehrgang sind keine Prüfungen geplant, diese können beim BZL Mai oder Vereinslehrgang Herbst (vorläufige Planung 4. November 2023) stattfinden. Ausnahmen sind prinzipiell möglich, Anmeldungen bis 25. Februar schriftlich erforderlich.

Nach dem Lehrgang ist ein gemeinsames Abendessen (Chinarestaurant „Asia Palast, Pölbitzer Straße 25, 08058 Zwickau) ab 19:00 Uhr vorgesehen.

Anmeldungen – zwecks Reservierung – ebenfalls bis 25. Februar per Mail oder WhatsApp erforderlich!