

Selbstverteidigungskurs



Veranstalter BSV „Traktor“ Schmölln/OL e.V.
Telefon: 0162/7135916
Email: helbig-dt@gmx.de
Internet: www.bsv-schmoelln.de

Veranstaltungsort 01877 Schmölln, Dorfstraße 60 (Turnhalle)

Termin Jeden Montag in den Sommerferien
(27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07. / 01.08)

Zeitplan Montag, 17.30 – 19.00 Uhr

Lehrinhalte

- Verteidigung gegen 9 Gruppen der Selbstverteidigung
 - Ein-oder beidhändiges Hand-Arm-Revers-Kragen-Haarfassen
 - Umklammerung
 - Genickhebel/Nelson
 - Würgegriffe
 - Fauststöße/Schläge
 - Fußangriff
 - Stockangriff
 - Messerangriff
 - Angriff in der Bodenlage
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit
- Judospezifische Verteidigungstechniken

Referenten Stefan Wiese
John Helbig

Voraussetzung Vollendetes 14. Lebensjahr
Körperliche Beanspruchbarkeit

Gebühren 20€ für den gesamten Kurs
oder 5€ pro Unterrichtseinheit
Bezahlung vor Ort

Meldung Bis zum **23. Juni 2016** per Mail an helbig-dt@gmx.de

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 30 begrenzt, es zählt das Datum der Anmeldung.