



Mixed Martial Arts

IMPROVE



Concept



POLIZEISPORTVEREIN BREMEN 1921 E.V.
POLIZEI SV.DE

Seminar / Vereinslehrgang

Stock 3

Ziel dieser Seminarreihe ist es, das Grundkonzept der philippinischen Kampfkünste zu verstehen und anzuwenden, sowie dieses in das eigene Ju-Jitsu / Selbstverteidigungssystem einzubinden. Eingeladen sind alle, die Spaß daran haben neue Dinge zu lernen und Ideen auszutauschen.

Stock 3: Ausbau des 6er Sinawali-Drills mit weiteren Elementen zur Verbesserung der Links-Recht-Koordination. Abwehrverhalten Stock gegen Stock in der mittleren Distanz. Wiederholung der Winkel 1, 2 und 6, sowie neue Techniken zur Abwehr der Winkel 3, 4 und 5. Je nach Fortschritt der Teilnehmer Vorstellung des Abwehrkonzeptes „Gunting“ für die 6 Angriffswinkel.

Seminarleiter: Tammo Folkerts 1. Dan Jiu-Jitsu

Wann: Sonntag, 18. November von 11:00 - 15:00

Wo: Polizei-Sportverein Bremen (Volkmannstr. 10)
www.polizeisv.de

Kosten: Kein Pflichtbeitrag! Ich würde mich aber über eine freiwillige Spende freuen.

Ausrüstung: Leichte Sportkleidung, 2 Stöcke, sowie nach Bedarf eigene Schutzausrüstung. (Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden)

Bei Fragen:

tammofolkerts@gmx.net

oder

0152-32030397