

SG Stahl Blankenburg
Abteilung Jiu – Jitsu



Nils Wyszka / Diana Rosendahl
Finkenweg 7
D-38889 Blankenburg

Tel.: 03944 / 353694
nwyszka@aol.com

Landeslehrgang Technik

Atemitechniken auf Nahdistanz / Tonfatechniken

mit

Frank Pelný

5. Dan Shôtôkan Karate-Dô WKF, 4. Dan Ryûkyû Kobudô Tesshinkan,
3. Dan Shôtôkan Karate-Dô JKA, 4. Meistergrad SaCO, 1. Meistergrad ESDO

Veranstalter: Ju-Jutsu-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

Ausrichter: SG Stahl Bankenburg Abt. Jiu-Jitsu

Termin: **Sonnabend, den 21.01.2012 10.00 - 15.00 Uhr**

Ort: Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder Straße

geplanter Ablauf:

1. Teil: Atemitechniken - Grundtechniken und Anwendung in der Selbstverteidigung

kurze Mittagspause

2. Teil Stock: ab ca. **13.00 Uhr**

Handling der Tonfa, Selbstverteidigung mit dem Tonfa

Ausrüstung: Tonfa, bitte selbst mitbringen
(Tonfa können nicht vom Ausrichter gestellt werden)

Lehrgangskosten: 10,- €

Anmeldung: bis **13.01.2012** an Ju-Jutsu-Verband Sachsen-Anhalt e.V.
Geschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/ 13
06712 Zeitz
Telefon: 03 44 1 / 31 00 39, Telefax: 03 44 1 / 21 34 29
E-Mail: mail@ju-jutsu-sachsen-anhalt.de

Kopie an: nwyszka@aol.com !!!

Mit sportlichem Gruß

N. Wyszka