



31. KAMPFSPORT WORKSHOP

25.11.2023

10.00 h – 18.00 h

1
.
J
u
d
o
C
l
u
b
B
ü
r
s
t
a
d
t

Referenten:

Lukas Bischer

Übungsleiter Weng Chun (8. Schülergrad),
Übungsleiter Qi Gong

Luca Demeco

Black Belt BJJ, Capoeira Mestre

Alexander Knopf,
Christian Nau

Großmeister Necopa Balintawak Arnis,
Großmeister Necopa Balintawak Arnis

Klaus Schmidt

5. Dan Jiu-jitsu, 4. Dan Ju-jutsu,
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 18.11.2023)

Sonstiges:

Trainingsutensilien (2x 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	Lukas Bischer	=>	Weng Chun Kung Fu Kampfhandlungen verstehen durch Prinzipien: die Brücken Schieben-Ziehen und Greifen-Kontrollieren
12.15 h – 14.00 h	Luca Demeco	=>	Luta Livre / Grappling Footlocks
14.15 h – 16.00 h	Alexander Knopf, Christian Nau	=>	Corridas und Folgetechniken (mit und ohne Stock)
16.15 h – 18.00 h	Klaus Schmidt	=>	Jiu-Jitsu Distanzverhalten und Positionierung für Folgetechniken