

Speziallehrgang

Kombinationen am Schlagpolster



Termin **Samstag, 11. Februar 2012, 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ort **SENKI® Martial Arts**
Mattenburger Str. 2, 27624 Bad Bederkesa

Teilnahmegebühr 20,- €

Referent Holger Kühl
Tel.: 04745 / 928 440, www.senki-ma.com

Bei diesem Lehrgang beschäftigen wir uns mit einer der vielseitigsten, effektivsten und motivierendsten Übungsformen in den Kampfkünsten, dem Training mit Handpratzen. Wir lernen, wie Schlag- und Tritttechniken ermüdungsfrei und gelenkschonend so angehalten werden, dass unser Partner den optimalen Trainingserfolg erzielt. Wir erfahren, wie der Parzenhalter durch Offensiv- und Störaktionen die Verteidigungsfähigkeit des Übenden deutlich verbessern kann. Darauf aufbauend werden wir verschiedene Wurf- und Grifftechniken in unsere Kombinationen einbauen und so ein hochwirksames Selbstverteidigungstraining mit Vollkontakttechniken erleben. Kampfsportler aller Leistungsstufen werden hier viele spannende Anregungen für ihr individuelles Training oder die nächste Gürtelprüfung finden.

Hiermit melde ich mich / mein Kind zum **Lehrgang am 11.02.2012** an. Es ist mir bekannt und ich bin damit einverstanden, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und jede Haftung ausgeschlossen ist.

Name, Vorname

Alter / Graduierung

Dojo / Verein / Schule, Ort

Unterschrift, ggf. d. Erziehungsberechtigten