



Verbandsoffenes Lehrgangsangebot der Jiu Jitsu Union NW e.V. - JJU NW

Thema: **Kühlen Kopf bewahren bei Umklammerungen aller Art – Im Stand und am Boden**

In diesem Praxislehrgang werden die denkbaren Möglichkeiten dieses Angriffs beleuchtet und Wege der Verteidigung aufgezeigt. Behandelt werden Umklammerungen im Stand und am Boden, Kopf- und Körperumklammerungen sowie Techniken für Prüfungen und Selbstverteidigung.

Referent: Burak Büyükkaya, 2. Dan Jiu Jitsu
Christian Schultz, 2. Dan Jiu Jitsu

Datum: Sonntag 13.10.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Kampfkunstzentrum Schwerte
Südwall 4
58239 Schwerte

Hinweis: Lust auf Jiu Jitsu und gute Laune mitbringen

Teilnahme: offener Lehrgang für alle Budoka ab 14 Jahre

Kosten: 20,- Euro

Haftung: in jeder Form ausgeschlossen

„Wir freuen uns auf Euch!“