



BANZAI

Jiu Jitsu · Kampfkunst seit 1976



Jiu Jitsu Club Banzai

Email: office@banzai.at

Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu

Email: bernhard.kovacs@at.bosch.com

Wien, am 25.04.2018

Betreff: Jiu Jitsu Shimboku (Freundschaft) Training

Der Jiu Jitsu Club Banzai und die Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu laden euch recht herzlich zu einem Trainingsnachmittag ein. Ziel ist es miteinander Techniken kennenzulernen, seine eigenen Techniken zu perfektionieren, seine Sichtweisen bei verschiedenen Technikabläufen zu erweitern, auf neuen Trainingspartner einzugehen und ganz wichtig und das steht auch im Vordergrund: Viel Spaß beim Erarbeiten der Techniken zu haben.

Datum: Samstag, 2. Juni 2018

Zeit: **15:30 bis 18:00 Uhr**

Ort: **Universitäts-Sportzentrum Schmelz (USI); 1150 Wien; Auf der Schmelz 6A Halle 1**

Kosten: € 5,-- (Unkostenbeitrag für die Halle und die Trainer) – Den Betrag bitte genau mitnehmen. Wer sich das Training in den JJVÖ Pass eintragen lassen will, muss auch den Pass mitnehmen.

Für die Garderobenschränke € 2,-- Einsatz mitnehmen!

Trainer: Christian Havekost, 4. Dan

Thema: **Atemi Waza – Schlag, Block- und Druckpunkttechniken**
Demonstration und Erläuterung der Technik und deren Abwehrmöglichkeiten (Blocks, Konteraktionen, gerade und kurvige Angriffe, Schlagkombinationen), mindestens 50% auf Schlagpolster. (Neues Dan-Prüfungsprogramm)
Bitte nehmt soweit vorhanden Schlagpolster und/oder Handpratzen mit.

Dieses Training ist Verbands- und Vereinsoffen! Jeder Teilnehmer unabhängig seiner Graduierung und der sich weiterbilden möchte, ist herzlich willkommen.

Aus organisatorischen Gründen, bitten wir bei Interesse um Anmeldung per E-Mail (Name, Verein, Graduierung) entweder an bernhard.kovacs@at.bosch.com oder an office@banzai.at.

Mit sportlichen Grüßen

Willi Erber sen., 6. Dan Jiu Jitsu

Bernhard Kovacs, 7. Dan Jiu Jitsu

MITGLIED IM JJVÖ

