



Lehrgang Technik

Techniken mit der offenen Hand

&

Messer- / Stricktechniken

mit

Frank Pelny

6. Dan Karate-Dô Shôtôkan WKF, 5. Dan Ryûkyû Kobudô Tesshinkan,
4. Meistergrad SaCO

Veranstalter: SG Stahl Bankenburg, Abt. Jiu-Jitsu

Termin: **Sonnabend, den 20.01.2018 von 10.00 - 15.00 Uhr**

Ort: Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder-Straße

geplanter Ablauf:

1. Teil: Training von Techniken mit offenen Händen und ihre Anwendung
kurze Mittagspause

2. Teil: ab ca. **13.00 Uhr**
Umgang mit dem Messer und Strick im Zweikampf, Messerabwehr

Mindestalter 16 Jahre

Ausrüstung: Übungsmesser, Schnur (mind. 50 cm lang)

Lehrgangskosten: 15,- €

Anmeldung: bis 14.01.2018 an nwyschka@aol.com

Jeder Teilnehmer hat für seinen Versicherungsschutz selbst zu sorgen,
der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Mit sportlichem Gruß

N. Wyschka