



Jubiläums-Lehrgang 2020

20 Jahre Ju-Jutsu 40+

Ju-Jutsu Abteilung in der TG 1837 Hanau a.V.

- Veranstalter: JJ 40+ Gruppe der Ju-Jutsu Abteilung TGH
- Ort: Jahnstraße 3, 63450 Hanau
Jahnhalle Studio 2 im 3. Obergeschoß
- Termin: **Sonntag dem 08. März 2020**
- Zeitraumen: 12:00 bis 16:00 Uhr, Hallenöffnung: 11:30 Uhr
- Teilnehmer: Der Lehrgang eignet sich für alle Budoka aus Ju-Jutsu, Judo, Jiu-Jitsu sowie allen Interessierten, Wissensstand und Können wird berücksichtigt.
Einzelteilnehmer ausdrücklich erwünscht, auf der Matte finden sich immer Partner.
- Sportliche Leitung: JJ Gruppe 40+

Der Lehrgang erstreckt sich über 3 Teile mit verschiedenen Referenten und gibt einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten einer fokussierten Trainingsgestaltung

- Teil 1:** „Ju-Jutsu, auch ohne DO – mein Weg“ ca. 90 min
- Bernd Rieß, 6. Dan JJ, Trainer B/A
Yogalehrer und Übungsleiter B für Sport in der Prävention
Gründer JJ 40+ in der TGH und des Resorts im HJJV
- Beachten:**
Bernd wird u.a. Aufmerksamkeit und Bewusstheit als prägende Elemente für den Kampfsportbereich vorstellen, weiter ist die Durchführung einer Meditation vorgesehen.
- Pause ca. 10 min
- Teil 2:** **Handlungskomplex um den Seitstreckhebel und Prinzipien im Bodenkampf** ca. 70 min
- Wolfgang Geissler, 4. Dan Judo, 1. Dan Jiu Jitsu, Trainer B
- Beachten:**
Verschiedene Situationen in Stand bzw. Bodenlage, Wolfgang wird Handlungskomplexe aus dem Judo vorstellen
- Pause ca. 10 min

