

		Große Sporthalle		Kleine Halle (ggf Freifläche)		Trainer	
Tag	Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Gelände 1	Gelände 2	Raum	
Sa.	09:30	Eröffnung des Lehrgangs					
	09.45 - 11.00	BJJ Bewegungsformen für Stand- u. Bodenarbeit (PS)	Hanbo gg Kontaktangriffe im Stand und am Boden (ML)	Stock-Drills im Mix (SH)	Jiu-Jitsu (StH)		
	11.10 -12.20	BJJ Submissions aus der Mount (PS)	Hanbo-Jutsu Formen in Anwendung/ Bunkai (ML)	Basic-Knife-Drills (CN)	SV mit Nervendruck-/ Vitalpunkttechniken (StP)		
	bis 13.15	Mittagspause					
	Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Matte 1	Matte 2	UR	
	12.40 - 13.50	BJJ-Drillformen (PS)	SV mit dem Kubotan/Regenschirm/ Gehstock (ML)	"Kadena de Mano"- Empty Hands (SH)	Jiu-Jitsu (StH)	Nothilfeinweisung Praxis (MK)	
13.55 - 15.00	BJJ Lasso-Guard (PS)	Wing Tsun in der Selbst-Verteidigung (TJ)	Stock vs Stock (CN)	Nothilfeinweisung Praxis (MK)	LV Tr.C-Theorie T1 (LeD)		
15.05 -16.10	Wettkampf-Specials (PS)	Hanbo Selbstverteidigung (DP) Konsultation (TJ)	<i>Spinning Ellbows</i> Ellenbogen-techniken (SH)	SV mit Nervendruck-/ Vitalpunkttechniken (MiLh)	LV Tr.C-Theorie T2 (LeD)		
16:20 - 17.00	Shiatsu- Cooldown mit Uwe Bethke						
So.	09.45 - 11.00	Hebeltechniken aus verschiedenen Guard-Pos. im BJJ (PS)	Graduierungsevent BJJ (LeM+LeD)	"Dirty Boxing" Panantukan (CN)	Freies Training und Konsultation (DP, TJ)		
	11.05 - 12.15	Weiterführung von Hebeltechniken BJJ (PS)	Graduierungsevent BJJ (LeM+LeD)	"Kadena de Mano"- Empty Hands (SH)	Prüfung Hanbo-Jutsu (DP, TJ)		
	12.25 - 13.00	Shiatsu- Cooldown mit Uwe Bethke					
	13.00	Verabschiedung					

Hinweise/Anmerkungen:

Referenten:	PS: Prof. Peter Schira	CN- Christopher Nadolny	SH- Sven Hartig	DP: Dirk Pergande	UB: Uwe Bethke
	MK: Marcus Korneli	LeM: Marco Leik	TJ: Thomas Jordan	LeD: Darja Leik	MiLh: Michael Lebenhagen
	StP: Steffen Petrick				