



## Landestechniklehrgang Ju-Jutsu

**03.02.2018 in Kassel**

**Der Hessische Ju-Jutsu Verband präsentiert:**

### **Sina Frese**

3. Dan Ju-Jutsu, Purple Belt Brazilian Jiu-Jitsu, Trainerin A Ju-Jutsu



## **Schlag- und Tritttechniken an der Pratze**

Die Arbeit an und mit der Pratze kann man auf vielfältige Art und Weise in das tägliche Training einbauen. Wir werden die Pratze als Medium zur Technikschiung, aber auch zum Auspowern und zum SV Training nutzen.

Im Stand, als auch am Boden werde ich euch Übungsformen zeigen, um das Training abwechslungsreich und interessant zu gestalten.

<b>Veranstalter:</b>	Hessischer Ju-Jutsu Verband e.V.
<b>Ausrichter:</b>	PSV Grün Weiß Kassel
<b>Ort:</b>	Frankfurter Str. 365, 34134 Kassel, Bereitschaftspolizeiabteilung
<b>Datum/Zeit:</b>	Samstag, 03. Februar 2018, 14:30-17:30 Uhr
<b>Teilnehmer:</b>	Alle mit gültigem DJJV Pass. Mindestalter 14 Jahre
<b>Level:</b>	Basic und advanced
<b>Mitzubringen:</b>	Handschützer, Handpratzen, Schlagpolster (wenn vorhanden)
<b>Kosten:</b>	10.- €, ohne gültigen DJJV Pass erhöhen sich die Teilnahmegebühren um 10.- €
<b>Anerkennung:</b>	4 LE Wahlweise: Verlängerung der Prüferlizenz, oder Verlängerung der FÜL bzw. Trainer C Breitensport – Lizenz JJ, oder Landesprüfungen in der Vorbereitungszeit

**Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden!**