Seminar ‚Judo-Selbstverteidigung' (LG25/23)

Zeit : Samstag, 07.10.23 10.00 Uhr bis Sonntag, 08.10.23 14.00 Uhr

Ort : Jugendherberge Rotenburg/Wümme

Kosten : Die Teilnahmegebühr beträgt 75,- €. Darin enthalten sind Unterkunft, Verpflegung,und Programm. Bei Verzicht auf die Unterkunft kostet der Lehrgang 50,- €, Teilnehmer anderer LV zahlen 110,-/70,- Euro

Teilnehmer : Alle Interessierten Judoka ab 16 Jahren

Referenten : Frank Lambrecht, NN

Programm : Judo-Selbstverteidigung für Prüfungen, Technik- und Methodikideen für das Vereinstraining zu Hause, (Hintergrund-)Theorie und Austausch/Diskussion auch zum Thema realitätsnahe und effektive Selbstverteidigung. Die Selbstverteidigung bezieht sich nicht nur auf Angriffe gegen Schläge- und Tritte, sondern auch auf Umklammerungs- und Festhalteangriffe. Trainiert wird mit Hilfsmitteln wie Schlagpolster, Handpratzen sowie Übungswaffen, z.B. Stock oder Messer.

Meldungen : bis 01.09.2023 über https://www.njv.de/judo-erleben/selbstverteidigung/termine/