

## Seminar ‚Judo-Selbstverteidigung‘ (LG25/24)

**Zeit** : Samstag, 28.9.24 10.00 Uhr bis Sonntag, 29.9.24 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 25.08.2024 über <https://www.njv.de/judo-erleben/selbstverteidigung/termine/>