



Grundlagen

der Altrussischen Kampfkunst SYSTEMA

Seminar

Das Programm dieses Seminars versteht sich als der Grundstein des gesamten Systema-Trainings. Es ist ideal für Anfänger und unverzichtbar für Fortgeschrittene. Auf diesem Seminar werden wir die Basis der Altrussischen Kampfkunst, den Unterrichtsaufbau und die richtigen Herangehensweisen an verschiedene Themen erlernen. Außerdem werden wir bereits bekannte Trainingsgebiete von neuen Standpunkten aus betrachten und neue Tiefen entdecken.

Referent: Andreas Weitzel

Wo: Systema Akademie Augsburg,
Frauentorstr. 25 (2.Stock),
86152 Augsburg

Wann:

1. Teil - Samstag, den 11. Juli 2009,
Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr
2. Teil - Sonntag, den 12. Juli 2009,
Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

Seminargebühr: 50,- Euro (bar vor Ort)
25,- Euro für Mitglieder der Akademie

Themenbereiche:

- Atmung, Form (Körperhaltung und -bewegung) und psychischer Zustand als Grundsäulen des Systema
- Bewegungsschule im Stand- und Bodenkampf: Schrittarbeit, Fallen und Rollen, Ausweichen, angewandte Akrobatik
- Körperschulung: Stärkung von Atmungs-, Blutkreislauf-, zentralem Nervensystem, Stütz- und Bewegungsapparat
- Grundlagen des waffenlosen Kampfes:
 - Greifen und Werfen
 - Griffbefreiung und Gegenwürfe
 - Schlagen und Treten
 - Schlag- und Trittabwehr
- Grundlagen des Waffenkampfes (Messer, Stock, Kette) und der Waffenabwehr und viel mehr...

Ausrüstung: Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose) , Hallenschuhe und Trainingswaffen (Stock, Übungsmesser aus Alu oder Holz, Kette)

Übernachtung: In der Trainingshalle auf den Matten möglich. Schlafsack bitte nicht vergessen! Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Unkosten: 10,- Euro pro Person.

Haftung: Der Veranstalter/Ausrichter/Referent übernimmt keine Haftung!

Um Voranmeldungen wird gebeten! Kontakttelefon: (+49) 0177 45 48 379

Online-Anmeldung auf www.rma-systema.de

AUGSBURG
DEUTSCHLAND

11. und 12. Juli 2009

Tag 1
Grundsäulen des Systema
Atmung, Form, Zustand

Tag 2
Atmung, Form, Zustand
im Ring-, Faust- und Waffenkampf

Voraussetzungen: Keine.
Alle Interessenten
sind willkommen!
Stil- und verbandsoffen!