



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 betrachten und neue Tiefen entdecken.

Referent: Andreas Weitzel

Wo: Sporthalle der
Kindertagesstätte "Die Arche",
Schwedenschanze 8,
78462 Konstanz

KONSTANZ
DEUTSCHLAND

21. und 22. November 2009

Wann:

- 1. Teil - Samstag, den 21. November 2009,
Beginn 12.00 Uhr - Ende gegen 17.00 Uhr
- 2. Teil - Sonntag, den 22. November 2009,
Beginn 12.00 Uhr - Ende gegen 17.00 Uhr

Tag 1

Grundsäulen des Systema
Atmung, Form, Zustand

Seminargebühr: 60,- Euro (bar vor Ort)

Tag 2

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

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
- Greifen und Werfen
- Schlagen und Treten
- Grundlagen der Waffenabwehr (Messer, Stock)
und mehr...

Voraussetzungen: Keine.

Alle Interessenten
sind willkommen!

Stil- und verbands offen!

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

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

Informationen zum Seminar und Anmeldung bei:

Julia Miller, Email: julia.miller@gmx.com, Tel. 0170 -2617339 (auch russisch)
Rainer Hertrich, Email: rainer.hertrich@online.de Tel. 0753 -388365

Um Voranmeldungen wird gebeten!

www.rma-systema.de