



Grundlagen

der Altrussischen Kampfkunst SYSTEMA

Seminar

Die Altrussische Kampfkunst SYSTEMA vereint die Selbstverteidigung mit und ohne Waffen, die Körperbeherrschung, das psychische Training, sowie Gesundheitsförderung in sich. Sie zeichnet sich durch Einfachheit, Direktheit und Effizienz aus und basiert auf folgenden drei Grundsäulen: Ununterbrochene Atmung, optimale Körperhaltung und Bewegungsökonomie, sowie stabile Psyche. All dies führt zur Fähigkeit, emotionslos und adäquat in Stresssituationen zu handeln. Die Erarbeitung dieser Fähigkeit, sowie Grundlagen des Faust-, Ring- und Waffenkampfes sind der Gegenstand des Seminars.

Referent: Andreas Weitzel

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

Wann:

1. Teil - Samstag, den 16.
Januar 2010,
Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr
2. Teil - Sonntag, den 17. Januar 2010,
Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

16. und 17. Januar 2010

Tag 1
Grundsäulen des Systema
Atmung, Form, Zustand

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

Seminargebühr: 50,- Euro (bar vor Ort)

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 und der Waffenabwehr und viel mehr...

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

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: 5,- 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

Für Mitglieder der Systema Akademie Augsburg 10% Nachlass!