

SYSTEMA AKADEMIE AUGSBURG ANDREAS WEITZEL

Kampfkunst Kampfsport Selbstverteidigung Gesundheitsförderung

<http://www.rma-systema.de> <http://www.andreas-weitzel.info>

Frauentorstr. 25, 86152 Augsburg, Fon 0177 45 48 379

SYSTEMA-Trainerseminar

AUGSBURG

DEUTSCHLAND

20. und 21. Februar 2010

Dieses Seminar ist als Aus- und Fortbildung von Trainern der SYSTEMA Akademie Augsburg gedacht. Vermittelt werden didaktisches, methodisches und technisches Wissen über die Altrussische Kampfkunst SYSTEMA, ihren lang- bis kurzfristigen Unterrichtsaufbau, Trainingsstrukturierung, Wege zur effektiven Vermittlung des technischen Könnens, Unterrichtsplanung und andere Aspekte, die notwendig sind, um SYSTEMA authentisch und effizient zu lehren.

Referent: Andreas Weitzel

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

Wann:

1. Teil - Samstag, den 20. Februar 2010, Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr

2. Teil - Sonntag, den 21. Februar 2010, Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

Seminargebühr: 70,- Euro (bar vor Ort)

Voraussetzungen:

- der Teilnehmer muß Förder- oder reguläres Mitglied der SYSTEMA Akademie Augsburg sein;
- der Teilnehmer muß SYSTEMA-Trainer sein, oder für Traineranwärter: der Teilnehmer muß eine Empfehlung eines SYSTEMA-Trainers haben;
- Mindestalter 18 Jahre und nur nach Voranmeldung!

Themenbereiche:

- Atmung zur Optimierung des körperlichen und psychischen Trainings
 - Bestandteile des Begriffs "Form" als technische Basis von SYSTEMA
 - Verbindung zwischen psychischen und körperlichen Aspekten im Training
 - Umgang mit der Angst, Kontrollieren der Emotionen unter Stress
 - Verbindung zwischen Vorbereitungsübungen, Kampfübungen und freiem Kampf
 - Verbindung zwischen Ringkampf, Faustkampf und Waffenkampf
 - Heranführen von Studenten an den freien Kampf
- und viel mehr...

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

Übernachtung: In der Sporthalle (Duschkmöglichkeiten sind vorhanden). Schlafsack bitte nicht vergessen! Unkosten: 5,- Euro pro Person.

Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

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

Anmeldung: +49 (0) 177 45 48 379, Andreas Weitzel

Bequeme Online-Anmeldung: www.rma-systema.de