



## SYSTEMA® - Seminar

Altrussische Kampfkunst Systema® nach Michail Ryabko

### Schläge - Tritte- Freikampf

13. und 14. März 2010

in Nürnberg, TV Eibach 03

Referent: Andreas Weitzel

#### Themenbeschreibung:

- Wechselbeziehung Atmung - Schlagwirkung
- Struktur der Schläge und Tritte im Systema
- Sinnvolle Anwendung von Schlägen und Schlagkombinationen (Tritte und Trittkombinationen) in der Bewegung
- Verbindung von Schlägen und Tritten
- Verteidigung gegen Schläge und Tritte
- Vorbereitung der Psyche auf den Kampf und Kontrolle der Angst während des kämpfens
- Freikampf gegen einen und mehrere Gegner
- und einiges mehr ...

**Teilnehmerzahl: Maximal 25 Personen; die Reihenfolge der Anmeldung zählt**

#### Veranstaltungsort:

Gymnastikraum des TV Eibach 03, 90451 Nürnberg, Hopfengartenweg 66.

Anfahrtsskizze: [www.tv-eibach03.de/Anfahrt.49.0.html](http://www.tv-eibach03.de/Anfahrt.49.0.html)

**Organisation:** Bernd & Helga Träger, TV-Eibach 03, Systema-Trainingsgruppe

**Verbindliche Anmeldungen:** unter [systema-nuernberg@t-online.de](mailto:systema-nuernberg@t-online.de) oder Telefon: 0911/6435930 oder [www.rma-systema.de](http://www.rma-systema.de) (Termine: online Anmeldung)

**Termin:** **Samstag, 13. März 2010, 12:00 bis ca. 17:00**

**Sonntag, 14. März 2010, 10:00 bis ca. 15:00**

**Kosten:** 75,- €;

65,- € für Fördermitglieder der Systema-Akademie-Augsburg und Mitglieder der Systema-Trainingsgruppe im TV-Eibach 03

5,- € extra für Übernachtung in der Trainingshalle

**Voraussetzungen:** Keine

**Ausrüstung:** bequeme Sportbekleidung (z.B. T-shirt und Sporthose) und saubere, leichte Sportschuhe mit heller Sohle, Schlafsack bei Übernachtung in der Halle

**Abendessen:** gemeinsames Abendessen (nicht im Seminarpreis enthalten) am Samstagabend bei unserem Vereinswirt möglich. Griechische und fränkische Küche.

**Übernachtung:** im Gymnastikraum des TV Eibach 03 möglich, Unkostenbeitrag 5,- €.

**Frühstück:** beim „Beck“ in Laufweite möglich (ca. 8 Minuten)

**Haftung:** Der Veranstalter / Ausrichter und Trainingsleiter übernehmen keinerlei Haftung! Um Probleme zu vermeiden müssen alle Seminarteilnehmer vor dem Seminarbeginn die "Trainingsregeln für Systema® Seminare im TV-Eibach 03" durch Unterschrift anerkennen. (zur Information siehe Seite 2)

**Einverständnis zu Filmaufnahmen:** siehe Trainingsregeln



## Trainingsregeln für Systema® Seminare im TV Eibach 03

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Seminar:

Der Trainingsteilnehmer muss in die Teilnehmerliste eingetragen sein und die Trainingsregeln mit seiner Unterschrift anerkennen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr! Die Veranstalter und die Referenten übernehmen keine Haftung!

Sämtliche Trainingsinhalte verstehen sich als Vorschläge, ihre Anwendung und Ausführung liegen in der persönlichen Verantwortung jedes einzelnen Teilnehmers. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung für mögliche schädliche Folgen durch die Anwendung der Lerninhalte des Seminars!

### Gesundheit - Fitness:

Vorausgesetzt wird, dass jeder Trainingsteilnehmer über ausreichende Fitness, körperliche Belastbarkeit und Gesundheit verfügt um Sport zu treiben und an einem Kampfkunstseminar teilzunehmen!

Weiter wird davon ausgegangen, daß sich jeder Teilnehmer über seinen Gesundheitszustand, soweit möglich, bei seinem Arzt informiert hat und keine Einwände gegen ein Kampfkunsttraining bestehen!

Es ist jedem Teilnehmer bewusst, dass er an einem Kampfkunsttraining teilnimmt und dass, trotz der gebotenen Vorsicht, das Risiko einer Verletzung nicht vollständig auszuschließen ist!

### Verhalten im Training:

Im Training gibt es nur Partner keine Gegner!

Jeder Trainingsteilnehmer handelt im Training eigenverantwortlich!

Gegenseitige Rücksichtnahme und Respekt vor den Mittrainierenden wird erwartet! Bei wiederholtem rücksichtslosem Verhalten kann ein Teilnehmer vom weiteren Training ausgeschlossen werden!

Alle Übungen die durchgeführt werden, sind als Vorschläge aufzufassen! Jeder muss selbst entscheiden ob er diese durchführen will oder nicht! „Niemand wird gezwungen etwas zu tun, was er nicht will!“

Es soll langsam und kontrolliert geübt werden!

Man muss davon ausgehen, dass viele Übungen anfangs noch schwierig sind! Daher ist jeder angehalten die Übungen vorsichtig durchzuführen und nur so viele Wiederholungen zu machen, oder die Übung nur so lange durchzuhalten, wie er kann! Der Körper soll langsam, und nur soweit es ohne Überlastung möglich ist, an eine Übungsform herangeführt werden!

Den Anweisungen der Trainingsleitung ist Folge zu leisten, soweit sie nicht den obigen Grundsätzen widersprechen!

### Filmaufnahmen / Photos:

Sollten während eines Seminars Filmaufnahmen / Photos gemacht werden, erfolgen diese ausschließlich durch den Veranstalter oder durch von ihm dazu autorisierten Personen. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden gefilmt / fotografiert zu werden und, daß diese Aufnahmen veröffentlicht werden können. Den Teilnehmern entstehen keine Rechte an den Aufnahmen und keine finanziellen Ansprüche aus deren Nutzung.