



Seminar zum Thema

Am 26./27. März 2011 in Potsdam

SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Stockkampf und Ringen

Ringkampf, Stockkampf, Gleichgewicht brechen

Referent: Andreas Weitzel

Systema Repräsentant und Bundestrainer Deutschland. Ausbilder für Waffenlose Selbstverteidigung, moderner Waffenkampf, russischer Säbelkampf, Personenschutz,....., traditionelle russ. Heilkunst, etc. .

Themen:

Wie bereits bekannt ist besteht die Arbeit mit dem Stock bei einer Anwendung im Kampf nicht aus dem bloßen draufschielen. Ziel ist es viel mehr das Gleichgewicht des Gegners zu brechen um ihn aus seiner Form zu bringen, zu Boden zu bekommen, ihn in eine Position zu bekommen in der er selbst nicht oder nur sehr eingeschränkt agieren kann. Diese Prinzipien sind die gleichen wie sie im Ringkampf angewendet werden. Ziel des Seminars ist es die Gemeinsamkeiten im Ringkampf und Stockkampf aufzuzeigen, zu lernen bzw. zu vertiefen. Dabei kommen auch wieder Atmung, Form und Zustand zum tragen. Wir arbeiten an der Schrittarbeit sowie untergeordnet mit der Fall- und Bewegungsschule. Ebenso werden wir im Ringkampf Einsicht in Festhalte, Hebel und Würgegriffe bekommen. Wie es sich von selbst versteht ist bei der Arbeit mit dem Stock immer auch die Waffenabwehr mit inbegriffen. Je nach Ausbildungsstand ist es auch möglich die Arbeit mit mehreren Angreifern durchzuführen. Zudem gehen wir auf die innere Arbeit und Körperschulung ein.

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler

Übungswaffen können in begrenzter Anzahl ausgeliehen werden!



SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Datum / Zeit

26. März 2011 , 12:00 - 17:30 Uhr (inkl. 30min Pause)
27. März 2011 , 10:00 - 15:30 Uhr (inkl. 30min Pause)

Ort:

Große Sporthalle , Am Neuen Palais 10 , Haus 12 , 14469 Potsdam

Seminarkosten:

	<u>2 Tage</u>	<u>1Tag</u>
Normalpreis	65,- €	40,- €
Systema-Ost Mitglieder	50,- €	30,- €
Ausbilder des Systema-Ost	40,- €	

Bei Zahlung bis zum 1.3.2011 auf unser angegebenes Vereinskonto *
werden 10,- Euro Rabatt gewährt.

*siehe unterer Seitenrand

Anmeldung:

Bis zum 13.3.2011 per Überweisung der Seminargebühr auf unser
angegebenes Vereinskonto (siehe unterer Seitenrand).

Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per e-Mail
verschickt werden.

Mit der Überweisung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt
(siehe am Schluss der Ausschreibung).

Nach dem 13.3.2011 ist die Bezahlung nur noch bar vor Ort möglich.

Ausrüstung:

Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), Hallenschuhe, Übungswaffen.
Übungswaffen können in begrenzter Anzahl ausgeliehen werden!

Umkleide und Duschkmöglichkeiten sind in der Halle vorhanden.

Veranstalter/Ausrichter:

Systema Ost e.V.

Haftung:

Veranstalter, Ausrichter und Referent übernehmen
keinerlei Haftung.

Vorraussetzungen:

Keine. Alle Interessenten sind willkommen!
Stil- und Verbandsoffen.

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler



SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Anfahrt:

Mit Bus und Bahn:

Mit Bus oder Bahn zum „S Potsdam Hauptbahnhof“. Von dort dann weiter mit dem Bus 605 (alle 20 / 60 Minuten). An der Haltestelle „Potsdam, Campus Universität / Lindenallee“ aussteigen. Ab dort ist der 3 Minuten Fußweg ausgeschildert.

Mit dem Auto :

Von Südosten: Auf der A115 Richtung „Berlin Zehlendorf/ Berlin Zentrum“, an der Ausfahrt „6 - Potsdam Babelsberg“ Richtung „Potsdam Zentrum“ auf die „L40“ fahren.

Am Ende der „L40“ geradeaus weiter in die „Behlertstraße“ und an der ersten Ampelkreuzung links in die „Kurfürstenstraße“ einbiegen. Gerade weiter auf die „Hegelallee“. Am Ende der „Hegelallee“ nach links in die „Schopenhauerstraße“ abbiegen und hier dem Straßenverlauf ca. 600m folgen bis von der „Zeppelinstraße“ rechts die „Geschwister-Scholl-Straße“ abgeht. Der „Geschwister-Scholl-Str.“ bis zur Bahnunterführung folgen und vor der Bahnüberführung rechts in die Straße „Am Neuen Palais“ einbiegen. Nach weiteren 600m dort einen Parkplatz suchen und der Ausschilderung an der Bushaltestelle folgen.

Von Nordwesten: Von der A10 an der Abfahrt „Potsdam Nord“ runterfahren und der B273 ins Stadtzentrum folgen. In Bornim/Bornstedt an der „JET-Tankstelle“ nach rechts in die „Amundsenstraße“ einbiegen und dem Straßenverlauf ca. 2 km folgen. Dort einen Parkplatz suchen und der Ausschilderung an der Bushaltestelle folgen

Von Süden: Auf der B2 bis zum „S Hauptbahnhof Potsdam“, dort links in die „Breite Straße“/ Stadtzentrum abbiegen. Weiter links auf die „Zeppelinstraße“ und nach 500m rechts in die „Geschwister-Scholl-Straße“. Der „Geschwister-Scholl-Str.“ bis zur Bahnunterführung folgen und vor der Bahnüberführung rechts in die Straße „Am Neuen Palais“ einbiegen. Nach weiteren 600m dort einen Parkplatz suchen und der Ausschilderung an der Bushaltestelle folgen.

Übernachtungsmöglichkeiten:

Bitte spricht mich deswegen direkt an.

Bei Fragen, Sorgen, Nöten, Wünschen bitte wenden an:

Sebastian Hanke

0172 32 71 810

sebastian.hanke@systema-ost.de

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler



SYSTEMA
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Teilnahmebedingungen:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen. Jeder Teilnehmer muss selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen. Eine Versicherung jeder Art über den Veranstalter für die Teilnehmer besteht nicht.

Jeder Teilnehmer bestätigt, dass er in einer ausreichend guten körperlichen und psychischen Verfassung ist, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Eventuell vorhandene Verletzungen und Einschränkungen teilen sich die Trainingspartner rechtzeitig mit, um Schäden zu vermeiden.

Intensives und Konzentriertes Training ist stets ein Schlüssel zum Erfolg aber Verbissenheit, Egoismus und unkameradschaftliches Verhalten sind dabei unerwünscht, denn dadurch wird die gute Trainingsatmosphäre zerstört. Uns ist eine gelöste und fröhliche Stimmung im Training sehr wichtig. Damit das so bleibt behalten wir uns vor, nicht jeden an unseren Veranstaltungen teilnehmen zu lassen bzw. Störenfriede auszuschließen.

Das Fotografieren während des Seminars ist erlaubt. Videoaufnahmen bedürfen der Zustimmung des Veranstalters.

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, während des Seminars fotografiert und gefilmt zu werden. Sie sind mit der Veröffentlichung der Fotos und Filme einverstanden.

Die Anmeldung erfolgt mit der Überweisung der Seminargebühr auf das Konto des Systema Ost e.V. . Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nicht möglich, Ersatzpersonen können benannt werden. Anmelde- sowie Geldeingangsbestätigungen werden nur auf ausdrücklichen Wunsch und per e-Mail verschickt. Der Teilnehmer hat selbst für die Weitergabe der Mailadresse an den Veranstalter zu sorgen.

Mindestalter 16 Jahre.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler



Seminar Topic

On the 26th/27th of March 2011 in Potsdam

Wrestling & Stick Fight

Instructor: Andreas Weitzel

Systema representative and federal coach for Germany. Teaching supervisor for hand to hand combat and self defense, modern weapon application, Russian saber fight, close protection, traditional Russian medicine and so on.

Topic:

- Similarities between wrestling and the work with the stick
- Using the stick in a wrestling situation
- Defense from attack with stick
- Brake balance of the opponent using the stick
- Principles of movements in stick fight and wrestling
- How to utilize the stick for locks

Training weapons will be provided!

Time / Date

26th March 2011, 12:00 am - 5:30 pm (incl. 30 min Break)

27th March 2011, 12:00 am - 5:30 pm (incl. 30 min Break)

Location:

Main Sportgym, Am Neuen Palais 10, House 12, 14469 Potsdam

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler



SYSTEMA^{OST}
WWW.SYSTEMA-OST.DE
RUSSIAN MARTIAL ART

Seminar fees:	<u>2 Days</u>	<u>1Day</u>
General Fee	65,- €	40,- €
Systema-Ost e.V. Member	50,- €	30,- €
Instructors of Systema Ost e.V.	40,- €	

If payment received before the 1.3.2011, a discount of 10,-€ will be given.

Registration:

Payment by bank transfer possible before the 13.3.2011. Affirmation and receipt will be given by email, if requested. With the payment the participant accepts the terms. After 13.3.2011 payment can be made at the seminar, only.

Ausrüstung:

Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), Hallenschuhe, Übungswaffen. Übungswaffen können in begrenzter Anzahl ausgeliehen werden!

Umkleide und Duschkmöglichkeiten sind in der Halle vorhanden.

Presenter/Organizer:

Systema Ost e.V.

Liability:

Organizer and instructor are not liable.
The seminar will not include any liability.

Precondition:

Any person, professionals, beginners and all Martial arts are welcome.

Accomodations:

Please feel free to ask if you need some help with finding an accommodation.

Sebastian Hanke

0172 32 71 810

sebastian.hanke@systema-ost.de

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

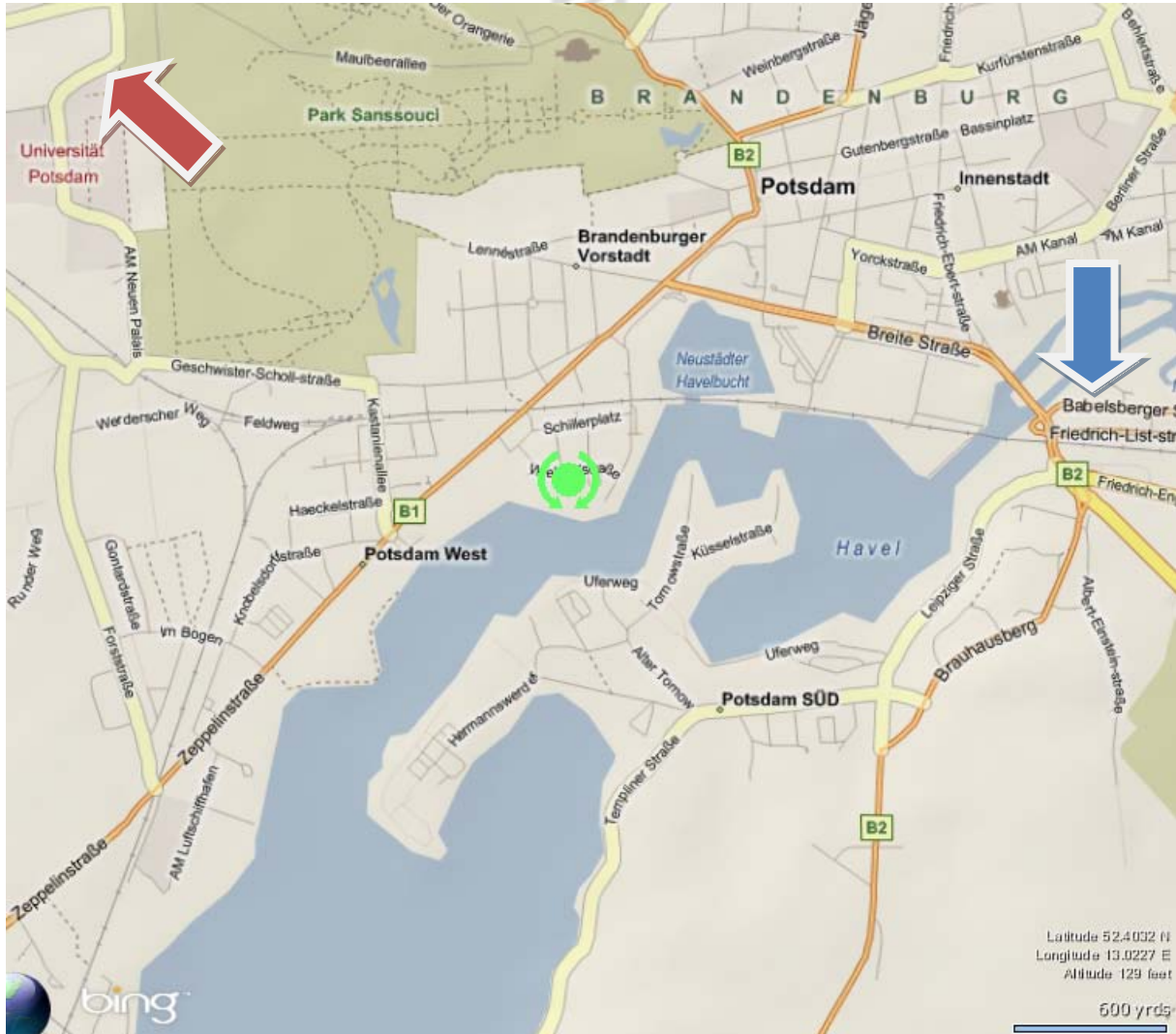
1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler



Driving directions:



Location of the Seminar



Potsdam Main Train Station

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke
2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler

MBS Potsdam, Kontonummer: 350 1000 129, Bankleitzahl: 160 500 00
SWIFT/BIC: WELA DE D1 PMB, IBAN: DE91 1605 0000 3501 0001 29
Vereinsregister: VR 2556 P, Amtsgericht Potsdam
Steuernummer: 046 / 141 / 11270



Conditions of participation:

The organizer takes no warranty for things or damage. Every participant has to take care about sufficient insurance protection. There is no insurance of any kind from the organizer.

Every participant confirms that he is in sufficient physical and psychological condition to join the seminar. To avoid damage, possible available injuries have to be advised to other participants.

Intense and focused training is the key to success but doggedness, egoism and non-companionable behaviour are undesired because they destroy the good training atmosphere. We take many cares to a good training atmosphere. To protect it we reserve the right to exclude any troublemaker for ourselves.

It is allowed to make photos from the seminar. For making videos you need the approval of the organizer.

Every participant agrees to be taken for photo or for video. Every participant agrees to the publication of that photos and films.

For registration you have to pay the seminar fee to the bank account of the Systema Ost e.V. . After registration it is not possible to retire but you can name a person for replacement.

Systema Ost e.V.
Danny Rogler
Am Raubfang 6
14469 Potsdam
Germany

www.systema-ost.de
0172 3271 810

1. Vorsitzender
Sebastian Hanke

2. Vorsitzender
René Kalbitz

Schatzmeister
Danny Rogler