



Intensivseminar

der Altrussischen Kampfkunst Systema

6 Tage Training!

**6 Tage, 10 Übungseinheiten, 25 Trainingsstunden
und der komplette Überblick über die wichtigsten Themen
der Altrussischen Kampfkunst Systema mit Andreas Weitzel!**

Ob waffenlose Selbstverteidigung, Waffenkampf oder Personenschutz, alle Bereiche werden technisch, methodisch und didaktisch herausgearbeitet, trainiert und detailliert erklärt. Von grundlegenden Prinzipien bis zu fortgeschrittenen Anwendungen und freier Umsetzung im Kampf. Eine Trainingswoche von hoher Intensität und großer Praxisnähe!

Referent: Andreas Weitzel

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

Wann:

Sa., den 29. Okt. 15.00 - 17.30 Uhr
30. Okt. - 2. Nov. 09.30 - 12.00 Uhr
und 15.00 - 17.30 Uhr
Do., den 3. Nov. 09.30 - 12.00 Uhr

Seminargebühr: 220,- Euro (bar vor Ort,
inkl. Banja-Eintritt.)

Themenbereiche:

- Grundlagen von Systema (Atmung, Form, Zustand)
- Schrittarbeit, Fall- und Bewegungsschule
- Ringkampf (Festhalte-, Hebel- und Würgegriffe, Würfe)
- Faustkampf (Schlagen, Treten, Schlag-/Trittabwehr)
- Griffbefreiung und -vermeidung
- Waffenkampf (Messer, Stock, Kette) und Waffenabwehr
- Personenschutz, Nothilfe, Schutz der Dritten
- innere Arbeit und Körperschulung
- Kampf gegen mehrere Gegner
- Verteidigung gegen Bedrohung mit Faustfeuerwaffen
- Sparring und Freikampf
- und viel mehr...

Ausrüstung: Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose), Hallenschuhe, Übungswaffen (Stock, Kette, Messer aus Holz oder Alu, Trainingspistole)

Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Rahmenprogramm: Besuch der russischen Banja.

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

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

Online-Anmeldung auf www.rma-systema.de

AUGSBURG
DEUTSCHLAND

**vom 29. Oktober
bis zum
3. November 2011**

Voraussetzungen:

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