

SYSTEMA AKADEMIE AUGSBURG ANDREAS WEITZEL

Kampfkunst Kampfsport Selbstverteidigung Gesundheitsförderung

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

Elisabethstr. 34, 86167 Augsburg, Fon +49 (0)177 45 48 379

SYSTEMA-Trainerseminar

AUGSBURG

DEUTSCHLAND

28. und 29. Januar 2012

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, Elisabethstr. 34, 86167 Augsburg

Wann:

1. Teil - Samstag, den 28. Januar 2012, Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr

2. Teil - Sonntag, den 29. Januar 2012, Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

Seminargebühr: 90,- Euro (bar vor Ort)

Voraussetzungen:

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

Themenbereiche:

- Atmung, Entspannung und Bewegung;
 - Strategie, Taktik und Technik des Bodenkampfes;
 - Bodenkampf als Basis zum Erlernen der Grundsäulen des SYSTEMA;
 - Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit im Bodenkampf;
 - Schlagen/Treten, Greifen/Hebeln/Würgen im Bodenkampf;
 - Waffeneinsatz im Bodenkampf;
 - freie Anwendung des Gelernten;
- und viel mehr...

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

Übernachtung: Nach Vereinbarung in der Sporthalle möglich. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Schlafsack bitte nicht vergessen! Unkosten: 5,- Euro pro Person.

Duschmöglichkeiten 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