



Ringkampf

der Altrussischen Kampfkunst SYSTEMA

Seminar

Der Ringkampf ist neben dem Faust- und dem Waffenkampf einer der drei Grundbereiche des Systema. Auf diesem Seminar erlernen wir die Basis des Systema-Ringkampfes, seine Grundprinzipien und fortgeschrittenere Anwendungsmöglichkeiten. Berechnen des Gleichgewichts, Würfe, Arm- und Beinhebel, Festhalte- und Würgegriffe, Kampf im Stand und auf dem Boden, mit und ohne Jacke - das sind Themen, die auf diesem Seminar behandelt werden. Außerdem werden wir uns mit Taktiken anderer Ringkampfarten (Sambo, Judo, Jiu-Jitsu usw.) und ihrer Abwehr beschäftigen. Die erlernten Prinzipien lassen sich sowohl in der freien Selbstverteidigung, als auch im sportlichen Wettkampf anwenden.

Referent: Andreas Weitzel

Wo: SYSTEMA Akademie Augsburg, Elisabethstrasse 34, 86167 **Augsburg**

Wann: 4. und 5. Februar 2012

Seminar: Tag 1: **Grundlagen des Ringkampfes**

Samstag, den 4. Februar 2012, Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr

Tag 2: **Fortgeschrittene Anwendungen im Ringkampf**

Sonntag, den 5. Februar 2012, Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

Seminargebühr: 70,- Euro (bar vor Ort)

Nachlässe: 10% für Fördermitglieder der SYSTEMA Akademie Augsburg

Themenbereiche:

- Grundlagen der Griffe und Würfe
- Arm-, Bein- und Körperwürfe
- Wurfkombinationen
- Gegenwürfe und ihre Kombination
- Festhaltegriffe und Befreiungen daraus
- Hand-, Ellenbogen- und Schulterhebel
- Fuß-, Knie- und Hüfthebel
- Strategie und Taktik des Ringkampfes

Ausrüstung: Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose) , evtl. Mattenschuhe

Voraussetzungen: Keine. Alle Interessenten sind willkommen. Stil- und Verbandsoffen.

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

Um Voranmeldungen wird gebeten! Kontakttelefon: +49 (0)177 45 48 379

Änderungen vorbehalten.

Online-Anmeldung auf www.rma-systema.de