

**Andreas
Weitzel**



Messerabwehr

der Altrussischen Kampfkunst SYSTEMA

Seminar

Das Messer ist eine der gefährlichsten Nahkampfwaffen. Um sich effektiv gegen Messerangriffe verteidigen zu können, muß man die Struktur solcher Angriffe erkennen und verstehen, sich den Kampfgegebenheiten gut anpassen können, aber vor allem mit einem guten technischen, taktischen und psychologischen Arsenal ausgestattet sein. Aber das Messer ist auch eins der besten Trainingsgeräte, um die Koordination, Präzision, Geschicklichkeit und Ökonomie der Bewegung zu schulen. Dieses Seminar legt die Basis für ein gutes Verständnis der Messerangriffe und eine effektive Messerabwehr.

Referent: Andreas Weitzel

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

Wann: 28. und 29. April 2012

Seminargebühr: 70,- Euro (bar vor Ort)

Nachlässe: 10% für Fördermitglieder der SYSTEMA Akademie Augsburg

Seminar: Tag 1: **Grundlagen der Messerführung und der Messerabwehr**
Samstag, den 28. April 2012, Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr
Tag 2: **Strategie, Taktik und Technik der Messerabwehr**
Sonntag, den 29. April 2012, Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

Themenbereiche:

- Halten und Führen des Messers
- Tragen und Ziehen des Messers
- Verteidigung gegen Messerbedrohungen
- Verteidigung gegen Messerstiche und -schnitte
- Schrittarbeit und Ausweichen
- Distanz-, Winkelarbeit und Kontrolle der Waffe
- Um- und Weiterleiten der Messerangriffe
- Entwaffnungen mit Hilfe von Hebelgriffen
- Entwaffnungen mit Hilfe von Schlägen und Tritten
- Strategie, Taktik und Früherkennung von Messerangriffen

Ausrüstung: Sportkleidung (z.B. T-Shirt und Sporthose) , Hallenschuhe und Trainingsmesser aus Holz oder Alu

Voraussetzungen: MINDESTALTER 18 Jahre! Alle Interessenten sind willkommen. Stil- und Verbandsaffen.

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

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

Online-Anmeldung auf www.rma-systema.de