



# Grundlagen

der Altrussischen Kampfkunst SYSTEMA

## Seminar

Die Altrussische Kampfkunst SYSTEMA vereint die Selbstverteidigung mit und ohne Waffen, die Körperbeherrschung, das psychische Training, sowie Gesundheitsförderung in sich. Sie zeichnet sich durch Einfachheit, Direktheit und Effizienz aus und basiert auf folgenden drei Grundsäulen: Ununterbrochene Atmung, optimale Körperhaltung und Bewegungsökonomie, sowie stabile Psyche. All dies führt zur Fähigkeit, emotionslos und adäquat in Stresssituationen zu handeln. Die Erarbeitung dieser Fähigkeit, sowie Grundlagen des Faust-, Ring- und Waffenkampfes sind der Gegenstand des Seminars.

**Referent:** Andreas Weitzel

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

**Wann:** 21. und 22. Juli 2012

**Seminargebühr:** 60,- Euro (bar vor Ort)

**Seminar:** Tag 1: **Grundsäulen des SYSTEMA: Atmung, Form, Zustand**  
Samstag, den 21. Juli 2012, Beginn 13.00 Uhr - Ende gegen 18.00 Uhr  
Tag 2: **Atmung, Form, Zustand im Ring-, Faust- und Waffenkampf**  
Sonntag, den 22. Juli 2012, Beginn 10.00 Uhr - Ende gegen 15.00 Uhr

**Themenbereiche:**

- Atmung, Form (Körperhaltung und Bewegung) und psychischer Zustand als Grundsäulen des SYSTEMA
- Bewegungsschule im Stand- und Bodenkampf: Schrittarbeit, Fallen und Rollen, Ausweichen, angewandte Akrobatik
- Körperschulung: Stärkung von Atmungs-, Blutkreislauf-, zentralem Nervensystem, Stütz- und Bewegungsapparat
- Grundlagen des waffenlosen Kampfes:
  - Greifen und Werfen
  - Griffbefreiung und Gegenwürfe
  - Schlagen und Treten
  - Schlag- und Trittabwehr
- Grundlagen des Waffenkampfes und der Waffenabwehr und viel mehr...

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

**Voraussetzungen:** Keine. Alle Interessenten sind willkommen. Stil- und Verbandsaffen.

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

Änderungen vorbehalten.

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

Online-Anmeldung auf [www.rma-systema.de](http://www.rma-systema.de)