



# 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!**

Dieses Seminar ist bereits zu einem Insider-Tipp in der europäischen SYSTEMA-Szene geworden und genießt eine große Popularität bei vielen Kampfkünstlern. 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**

Elisabethstr. 34, 86167 Augsburg, Deutschland

**Wann: vom 27. Oktober bis zum 1. November 2012**

1.Tag: Sa., den 27. Okt. 15.00 - 17.30 Uhr

2.Tag - 5.Tag: 28. - 30. Okt. 09.30 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr

6.Tag: Do., den 1. Nov. 09.30 - 12.00 Uhr

**Seminargebühr:** 220,- Euro

**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...

**Voraussetzungen:** Mindestalter 18 Jahre!

Alle Interessenten sind willkommen! Stil- und verbands offen!

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

**Rahmenprogramm:** Besuch der russischen Banja.

**Duschmöglichkeiten sind vorhanden.**

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

**Änderungen vorbehalten.**

**Anmeldeschluß:** 19. Oktober 2012

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

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