



Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Postanschrift:
Flaßheide 37
22525 Hamburg
Tel: 040/540 69 53
E-Mail: info@hjjv.net
Web: www.hjjv.net

Bankverbindung:

IBAN: DE24 2005 0550 1213 1237 95

Landeslehrgang

Wann	26.01.2019, 13:00 – 16:00 Uhr
Ort	Landesleistungszentrum Zwischen den Süderelbbrücken 10, 21109 Hamburg
Kosten Junioren/Senioren	15 Euro
Referent(en)	Sergej Balbuzki, 2. Dan Ju-Jutsu Trainer A Leistungssport, Bundeskader Fighting Sechsfacher deutscher Meister im Ju-Jutsu Philip Wiedemann, 2. Dan Ju-Jutsu Trainer B Breitensport, Inklusionsreferent HJJV Aktiver Wettkämpfer Ju-Jutsu Allkampf
Thema:	Komplexaufgabe und Freie Anwendung – Wie lernen wir Kämpfen im Ju-Jutsu?

Beschreibung: Die Prüfungsfächer „Komplexaufgabe“ und „Freie Anwendung“ bringen regelmäßig Ju-Jutsuka ins Schwitzen, entweder vor Aufregung oder Anstrengung. Dieser Lehrgang soll Anfängern genauso wie Fortgeschrittenen helfen, das komplexe Zusammenspiel von Ju-Jutsu-Techniken in freieren Trainingsformen zu verstehen, trainieren und anwenden zu können, sei es auf der Vereinsmatte, der Straße oder im Wettkampf.

Wichtiger Hinweis: Während des Lehrgangs sollen insbesondere die freien Anwendungsformen entsprechend den Anforderungen trainiert werden. Dafür ist folgende Schutzausrüstung dringend empfohlen:

- Zahnschutz
- Faustschützer mit offenen Fingern
- Schienbein- und Spannschützer
- Tiefschutz für Männer, ggf. Brustschutz für Frauen

Diese Schutzausrüstung soll nicht getragen werden, um den Lehrgang in eine wilde Schlägerei ausarten zu lassen, sondern um allen Teilnehmern die Möglichkeiten und Grenzen des Freikampftrainings im Ju-Jutsu begreifbar zu machen.

Kontakt Mail: lehrteam@hjjv.net

Die Teilnahme erfolgt für alle Personen auf eigene Gefahr.
Der HJJV weist darauf hin, dass sowohl er, als auch der von ihm beauftragte Ausrichter, nur für Fälle von Vorsatz haften. Alle Teilnehmer/innen sind verpflichtet, selbst für ausreichenden Versicherungsschutz zu sorgen. Minderjährige dürfen sich nur mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten zu Veranstaltungen anmelden. Der HJJV behält sich das Recht vor, die auf Maßnahmen gefertigten Foto- und Filmaufnahmen nach eigenem Ermessen zu verwenden. Sollte jemand die Veröffentlichung nicht wünschen, so ist dieses dem Veranstaltungsleiter vor Beginn der Veranstaltung bekannt zu geben.