

KRAV MAGA

BASIS - SEMINAR

Im Basis-Seminar werden die grundlegenden Techniken des KRAV MAGA vermittelt. Es ist für Nichtsportler und Anfänger geeignet, aber auch zur Vertiefung der Kenntnisse bereits aktiver Kravisten. Unser Ziel ist es, euch möglichst schnell dazu zu befähigen Konfliktsituation zu erkennen und wenn nötig effektiv zu beenden. Die Techniken, die wir vermitteln sind einfach gehalten und orientieren sich weitgehend an den natürlichen Reflexen, d.h. dass keine filmreifen oder akrobatischen Techniken. Unser Motto ist K.I.S.S. – **Keep It Simple and Smart**.

Vermittelt werden in zwei aufeinander aufbauenden Seminaren:

Teil 1

27.01.2019 von 13:00 – 18:00 Uhr

Sporthalle Gymnasium Arnoldinum - Steinfurt

- Grundtechniken
- Stände und Schrittarbeit
- Tritte und Schläge
- Blöcke, 360 Grad Block
- Einsatz des häufigsten Gegenangriffes

Teil 2

17.02.2019 von 13:00 – 18:00 Uhr

Sporthalle Gymnasium Arnoldinum - Steinfurt

- Abwehr der häufigsten Angriffe
- Befreiungstechniken bei Umklammerung
- Befreiungstechniken bei Würgern
- Abwehr von Stockangriffen
- Abwehr von Messerangriffen

Die Kosten pro Seminarteil betragen 25€

Teilnahme ab 16 Jahre

Weitere Informationen:

Lars Dümmer

Mobil: 0177 644 58 02

www.breitensport-burgsteinfurt.de

Facebook: Krav Maga Steinfurt

