



Jubiläums-Lehrgang 2020

20 Jahre Ju-Jutsu 40+

Ju-Jutsu Abteilung in der TG 1837 Hanau a.V.

- Veranstalter: JJ 40+ Gruppe der Ju-Jutsu Abteilung TGH
- Ort: Jahnstraße 3, 63450 Hanau
Jahnhalle Studio 2 im 3. Obergeschoß
- Termin: **Sonntag dem 08. März 2020**
- Zeitraumen: 12:00 bis 16:00 Uhr, Hallenöffnung: 11:30 Uhr
- Teilnehmer: Der Lehrgang eignet sich für alle Budoka aus Ju-Jutsu, Judo, Jiu-Jitsu sowie allen Interessierten, Wissensstand und Können wird berücksichtigt.
Einzelteilnehmer ausdrücklich erwünscht, auf der Matte finden sich immer Partner.
- Sportliche Leitung: JJ Gruppe 40+

Der Lehrgang erstreckt sich über 3 Teile mit verschiedenen Referenten und gibt einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten einer fokussierten Trainingsgestaltung

- Teil 1:** „Ju-Jutsu, auch ohne DO – mein Weg“ ca. 90 min
- Bernd Rieß, 6. Dan JJ, Trainer B/A
Yogalehrer und Übungsleiter B für Sport in der Prävention
Gründer JJ 40+ in der TGH und des Resorts im HJJV
- Beachten:**
Bernd wird u.a. Aufmerksamkeit und Bewusstheit als prägende Elemente für den Kampfsportbereich vorstellen, weiter ist die Durchführung einer Meditation vorgesehen.
- Pause ca. 10 min
- Teil 2:** **Handlungskomplex um den Seitstreckhebel und Prinzipien im Bodenkampf** ca. 70 min
- Wolfgang Geissler, 4. Dan Judo, 1. Dan Jiu Jitsu, Trainer B
- Beachten:**
Verschiedene Situationen in Stand bzw. Bodenlage, Wolfgang wird Handlungskomplexe aus dem Judo vorstellen
- Pause ca. 10 min

Teil 3: **Training 40+ - Mehrfachangriffe und SV- Verhalten** ca. 50 min

Markus Hauner, 3. Dan JJ, Trainer C
Übungsleiter B für Sport in der Prävention, PME-Instruktor
Trainer JJ 40+ in der TGH

Beachten:

Mehrfach attackiert - Adäquat reagieren, Markus stellt eine Auswahl an Möglichkeiten vor.

Abschlussgespräch ca. 10 min

*Die Ausschreibung ist auf der Homepage der TGH einzusehen
und als Download verfügbar*

- Allgemeines: Bitte in weißem Gi erscheinen
- Voraussetzungen: Keine
- Kosten: Keine
- Haftung: Die Teilnehmer müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge tragen. Eine Haftung jeglicher Art durch den Veranstalter wird ausgeschlossen
- Anmeldung: bis zum **03. März 2020** an ju-jutsu@tg-hanau.de wäre für die Organisation schön, aber nicht zwingend erforderlich

Der Lehrgang findet unabhängig der Teilnehmerzahl statt, bei evtl. Zeit- oder Terminveränderungen können nur gemeldete TN informiert werden.
Mit der Teilnahme erklären sich die TN mit einer evtl. Veröffentlichung ihrer persönlichen Daten, Bilddokumentationen in Aushängen/Internet und Publikationen einverstanden.

Bei Fragen: Bernd Rieß Telefon 0163 / 3910125
riess.gkb@web.de

oder Wolfgang Geissler Telefon 06181 / 60814
ingenieurbuero.geissler@t-online.de
wolfgang.geissler@budokan-maintal.de

Hinweis: für Getränke, Kaffee und Kuchen wird gesorgt
Parkmöglichkeiten: Parkhaus Klinikum Hanau, Leimenstraße
Main-Kinzig Halle, Eberhardstraße

Da der Lehrgang kostenfrei ist, haben die Teilnehmer die Möglichkeit auf freiwilliger Basis eine Spende für das Frauenhaus Hanau zu entrichten, wenn sie mögen.