



# 28. KAMPFSPORT WORKSHOP

30 April 2022

10.00 h – 18.00 h

1  
.  
J  
u  
d  
o  
C  
l  
u  
b  
B  
ü  
r  
s  
t  
a  
d  
t

## Referenten:

Alex Syndikus            brown Belt BJJ

Alexander Knopf        Großmeister Necopa Balintawak Arnis

Michael Keller           Sifu Wing Tsun Lampertheim  
(Verbandsfreie Wing Tsun Schule)

Klaus Schmidt            4. Dan Ju-jutsu, 4. Dan Jiu-jitsu,  
3. Dan / Lakan Tatlo Modern Arnis

## Wo:

Sporthalle der Erich Kästner Schule  
(Zugang zur Sporthalle erfolgt über den Hintereingang)  
Wolfstraße 23  
68642 Bürstadt

## Anfahrt:

<https://goo.gl/maps/4wuU5awzRVg15kpK6>

## Anmeldung:

[www.1jcb.de](http://www.1jcb.de)            Trainer: Klaus Schmidt  
oder unter:            schwabe07@web.de

## Gebühr:

20,- Euro  
25,- Euro (bei Nachmeldungen nach dem 23.04.2022)

## Sonstiges:

Trainingsutensilien (Stock ca. 60 cm, Trainingsmesser, Handpratzen, etc) sind mitzubringen. Schutzkleidung nach eigenem Ermessen.

## Haftung:

**Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung**

## Programmablauf:

|                   |                 |    |  |
|-------------------|-----------------|----|--|
| 10.00 h – 11.45 h | Alex Syndikus   | => | BJJ / Grappling <ul style="list-style-type: none"><li>• „Von Bauer gegen König zu König gegen Bauer“ - Biomechanik des „Schachmatts“ bei Aufgabegriffen</li></ul>      |
| 12.15 h – 14.00 h | Alexander Knopf | => | NECOPA Balintawak Arnis <ul style="list-style-type: none"><li>• Open- close concept (Öffnen und schließen der Gegnerischen Deckung)</li><li>• Folgetechniken</li></ul> |
| 14.15 h – 16.00 h | Michael Keller  | => | Wing Tsun <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungsdrills (Vom Lat Sao zum Hubud zum Chi Sao)</li><li>• Anwendungen</li></ul>                                  |
| 16.15 h – 18.00 h | Klaus Schmidt   | => | Jiu-jitsu <ul style="list-style-type: none"><li>• Take Down und Wurftechniken</li></ul>  |

## Corona:

**Aufgrund der anhaltenden Pandemie ist, im Sinne eines möglichst reibungslosen Ablaufs, unbedingt eine Voranmeldung bis zum 23.04.2020 erforderlich.**

**Der Zugang zur Halle erfolgt ausschließlich nach dem 3G Prinzip gegen Vorlage entsprechender Nachweise. Mitgebrachte Ergebnisse eines Schnelltest müssen von einem Testzentrum, und nicht älter als 24 Std sein. Vorort, vor Zutritt zur Halle, durchgeführte Selbsttests werden akzeptiert, müssen jedoch selbst organisiert und mit den zuständigen Vorort abgesprochen werden.**

**Vielen Dank für euer Verständnis**