



Kosta Maltezos, California, USA.
BJJ Black Belt Instructor @ Studio 540



Mario Schapp, California, USA
IBF-USA, Chief Instructor Tekio Jutsu.
BJJ Brown Belt @ Studio 540

Check Points in BJJ Self Defense

In diesem Seminar werden wir an koordinierten Self Defense Sequenzen arbeiten, welche im Stand Up Fight beginnen und am Boden weitergehen. In diesem zwei stündigem Training wollen wir erreichen, dass die Teilnehmer einfache technische Methoden und natürliche Bewegungsformen vereinigen, um im Kampf gegen den größeren and stärkeren Angreifer erfolgreich sind und wie man dabei mit Ruhe und Gelassenheit eine gute Strategie hat. Dieses Seminar ist eine großartige Möglichkeit um neue Techniken zum Self Defense Arsenal zu ergänzen und sich mit dem Brazilian Jiu Jitsu mal bekannt zu machen.

Sonntag, Juni, 03, 2018

Zeit: 12- 14 Uhr

Anzugsordnung: Gi or Dobok

Mindestalter: 12 Jahre

Ort: Sporthalle @ Schulstr. Rahden,

Teilnahme Gebühr: 20 €

Registration

stefan.lange@tuspo-rahden.de

STUDIO 540

