

Judo-Club Aurich e.V.

Mitglied in folgenden Verbänden

- Deutscher Judo-Bund e.V. und Niedersächsischen Judo-Verband e.V.
- DOSB – Deutscher Olympischer Sportbund /bzw. Sportbund Niedersachsen
- Jiu-Jitsu-Union Niedersachsen e.V.
- Ju-Jitsu Kai Köln Dan Kollegium Budo Kai e.V.



1. Vorsitzender
Walter Dieken
Eschener Allee 29
26603 Aurich
Tel.: 04941 / 959130
Fax: 04941 / 959131

Liebe Sportler,

wir laden herzlich zu einem Lehrgang **Realistische Selbstverteidigung** ein
- für alle Judoka und andere Budosportler

Termin: **Sa. 13.01.2018** Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Aurich, Realschulturnhalle 2

Inhalt:

- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Verschiedene Grifflösetechniken
- Schutzreaktionen wie Ausweichen und Kampfvermeidung
- Blocks und Paraden, Schläge, Stöße und Tritte

- Fassen, Stich, Stoß und Tritt von vorne
- Schlag von oben, Messerstich zum Hals, Stockschlag von oben
- Umklammerung von vorne, Seite und von hinten
- Schwitzkasten, von vorne von der Seite

Es werden Techniken zur Selbstverteidigung gezeigt, die ihren Ursprung im Judo, Karate, Ju-Jitsu oder Aikido haben. Die Vermittlung des o.a. Inhalts richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer. **Bitte hierfür (wenn vorhanden) Übungswaffen wie Messer, Pistole, Baseball-Schläger, Kette mitbringen!**

Referent Alfred Geuer, Aurich
9. Dan, Ju-Jitsu, 6. Dan Judo, Dan-Träger in Aikido und Karate
Internationale Erfahrung. Lehrgänge bei der Polizei einschließlich SEK-Personal in NRW.

Lehrgangsgebühr: 15,00 EUR (ist vor Ort zu entrichten)
Mindestteilnehmerzahl: 20
Es sind auch herzlichst Budosportler aus anderen Verbänden willkommen.

Meldungen zur Planung bitte so früh wie möglich an:
post@jc-aurich.de

Mit sportlichen Grüßen
JUDO-CLUB AURICH e.V.
Walter Dieken
1. Vorsitzender