

		Große Sporthalle		Kleine Halle (ggf Freifläche)		Extras		
Tag	Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Gelände 1	Gelände 2	Ort 1	Ort 2	
Sa.	09:30	Eröffnung des Lehrgangs						
	09.45 - 11.00	BJJ Drillformen für Hebeltechniken (PS)	Grundlagen Fighting P1 (US)	SV gg Fausttechniken (CN)	Hanbo-Jutsu Hebel (ML)	Spez. Polizei (SP)		
	11.15 - 12.30	BJJ Submissions aus der Guard (PS)	Grundlagen Fighting P2 (US)	SV gg Stockangriffe (SH)	Kata-Bunkai K1+2 Hanbo (ML/DL)	Spez. Polizei (SP)	Kyusho-Jutsu (KS)	
	bis 13.15	Mittagspause						
		Zeit	Matte 1/2- BJJ/Ne-Waza	Matte 3	Matte 1	Matte 2	Ort 1	Ort 2
	13.15 - 14.30	Wurftechnik/Takedowns BJJ (ML)	Faust-Fuß-Kombinationen (PS)	SV gg Messer (CN)	Spez. Polizei (US)	Hanbo-SV (KS)		
	14.45 - 16.00	BJJ Angriffe aus der Guard (PS)	Wurftechnikvarianten (US)	waffenlos gg Stock (SH)	Hanbo-Jutsu SV Teil 2 (ML)		Kyusho-Jutsu (KS)	
16.15 - 17.30	BJJ Würgetechniken (PS)	Weiterführung/Gegentechniken mit dem 1m-Stock (ML)	Übergänge F P1 zu P2 (US)	Messerproblematik für Sicherheitskräfte (CN/SH)				
So.	09.15 - 10.30	BJJ-Specials (PS)		SV gg Messer (CN)	Kata 1-4 (ML/DL)			
	10.45 - 12.00	BJJ-Specials/ Graduierungsevent (PS/ML/DL)		Ellenbogentechniken aus dem Silat Kali Evolution (SH)	Freie Anwendung (KS)			
	12.15 - 13.30	Cooldown						
	13.30	Verabschiedung						

Hinweise/Anmerkungen:

Referenten: PS: Prof. Peter Schira CN: Christopher Nadolny US: Uwe Steinmetz ML: Marco Leik
 SH: Sven Hartig KS: Knut Stricker LeD: Darja Leik StP: Steffen Petrick

Hinweise: Polizei Hanbo-Jutsu BJJ Silat/SV Wettkampf