

Grapppling Seminar T-36

Das Programm Technik-36 umfasst die effizientesten und wichtigsten Techniken für die praxisnahe Verteidigung am Boden. Sie werden in unterschiedlichen Situationen und Positionen geübt. Ihre Anwendung wird durch die Stellung zum Gegner bestimmt und nicht zwingend durch die Art des Angriffs. In Bewegungsfolgen (Sets und Drills) werden die wichtigsten Techniken miteinander verbunden. Trainer ist Jan Gromann (1. Dan Luta Livre).



Wann: 12-16. August von 9-14 Uhr

Wo: Seehaus e.V Seehaus 1, 71229 Leonberg

Kosten: 230€ **Vorkasse:** 100€ Anzahlung bei Anmeldung

Anmeldung: Jan Gromann: 0172/6420571 / gromann81@gmail.com
Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Mindestteilnehmerzahl: 10.

