

Workshopplan Ju-Jitsu Akademie 2018

Stand : 13.01.2018

	Uhrzeit	Matte 1 (Dojo)	Matte 2 (Dojo)	Matte 3 (Dojo)	Seminarraum 1
S a m s t a g	09:00	Begrüßung und Vorstellung der Referenten			
	09:15 - 10:00		Fitness im Kampfsport - WarmUp Alexander Germer	Matte 2 + 3	
	15 min.	Pause			
	10:15- 11:45	GOSHINDO/Brazilian JJ Santiago Poncelas Jurado	Slow Motion Ju-Jutsu Jochen Frey	Bewegungsformen und Bewegungslehre im Ju-Jutsu Sven Wolter	
	30 min.	Mittagspause			
	12:15 - 13:45	GOSHINDO/Brazilian JJ Santiago Poncelas Jurado	Jiu-Jitsu am Boden Detlef Kersten	Sicher durch die Nacht Silvio Klawonn	Kampfsport nach Corona, Diskussion
	15 min.	P A U S E			
	14:00 - 15:30	GOSHINDO/Brazilian JJ Santiago Poncelas Jurado	Jiu-Jitsu am Boden Detlef Kersten	Trainingsformen Sven Wolter	
	30 min.	Kaffeepause			
	16:00 - 17:30	GOSHINDO/Brazilian JJ Santiago Poncelas Jurado	Hebel Wurf Kombinationen Jochen Frey	offene Matte	
	ab. 17:30 Uhr	Abreise/Grillen			