

Ausschreibung

"Train the Trainer" Seminar

- Veranstalter:** Ju-Jitsu Verband Sachsen-Anhalt e.V.
- Ausrichter:** Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V
- Ort:** **Grizzly Gym**
Stadionstraße 19
39218 Schönebeck (Elbe)
- Zeit:** **Samstag, den 14.10.2023, 11.00 Uhr - 18.00 Uhr** inkl. Pausen
- Leitung:** Direktorin Jiu-Jitsu, **Johanna Kasper**
- ReferentInnen:** **Referententeam**
- Themen:** **Wie verbessere ich mein Vereinstraining**
Erwärmung, sinnvoller Aufbau und Auswahl der Übungen
Spiele und Übungsformen
Grundlagen von Atemi- und Wurftechniken
Drills und Randoris für das JJ-Training
Pratzen und Schlagpolster im Einsatz für Technik, Schlagkraft und Koordination
Funktionelles Kreistraining, für Kondition, Koordination, Motorik und Abwechslung
- Teilnehmer:** Alle Kampfsportler ab 5. Kyu
- Gebühr:** **25,00 €** (zu überweisen auf das Verbandskonto bis 10.10.2023 unter Angabe von: Train the TrainerJJ 2023, Name des Teilnehmers)
Verbandskonto: DE57 8005 3000 3000 0494 43, BIC: NOLADE21BLK
- Anmeldung:** **Bis spätestens 10. Oktober per Email an** dirjiujitsu@jjvsa.de.
- Hinweise:**
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 - Jeder Teilnehmer hat für seinen Versicherungsschutz selbst zu sorgen, der Veranstalter und der Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Bitte Schutzausrüstung, Pratzen und Stock mitbringen.

Johanna Kasper
Direktorin Jiu Jitsu
Ju-Jitsu Sachsen Anhalt e.V.

Robin Scheffel
Vizepräsident Breitensport
Ju-Jitsu Sachsen Anhalt e.V