



Freitagstraining beim SV Fellbach

Freitag, 19. November 2021, ab 20:30 Uhr

Dojo in der Gäuäckersporthalle 1,

70736 Fellbach, Bühlstr. 141

**Thema: Mit Atemi- und Nage-Waza zu
abschließenden Kontrolltechniken**

Referent: Klaus Calcara

Am kommenden Freitagabend gibt es mal wieder Jiu-Jitsu par excellence, zu dem ihr alle sehr herzlich eingeladen seid.

Klaus wird den Schwerpunkt seiner Trainingseinheit auf Verteidigungsformen legen, die Schlag-, Stoß- und Tritttechniken mit Würfen verbinden, um sie mit sinnvollen und effektiven Kontrolltechniken abzuschließen. Die Einheit will Aspekte des Jiu-Jitsu aufzeigen, die sich nicht nur auf sportliche Bewegungsformen beschränken möchte, sondern auch dem Willen einer effektiven Selbstverteidigung Rechnung trägt.

Freut euch auf einen gemeinsamen und sicher kurzweiligen Trainingsabend mit Klaus Calcara. Seine Budowurzeln liegen im Taekwondo. Er ist demzufolge ein Experte in Sachen Atemi und Dynamik.

Die Einheit richtet sich auch an all diejenigen, die sich auf Gürtelprüfungen vorbereiten möchten und noch nach Anregungen für ihr individuelles Prüfungsprogramm suchen.