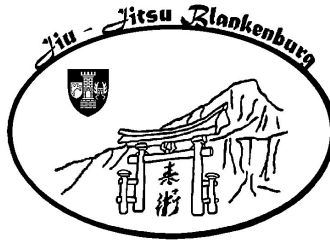


SG Stahl Blankenburg  
Abteilung Jiu – Jitsu



Nils Wyschka / Diana Rosendahl  
Finkenweg 7  
D-38889 Blankenburg

Tel.: 03944 / 353694  
nwyschka@aol.com

Landeslehrgang Technik

## Atemitechniken auf Nahdistanz / Tonfatechniken

mit

### Frank Pelný

5. Dan Shôtôkan Karate-Dô WKF, 4. Dan Ryûkyû Kobudô Tesshinkan,  
3. Dan Shôtôkan Karate-Dô JKA, 4. Meistergrad SaCO, 1. Meistergrad ESDO

**Veranstalter:** Ju-Jutsu-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

**Ausrichter:** SG Stahl Bankenburg Abt. Jiu-Jitsu

**Termin:** **Sonnabend, den 21.01.2012 10.00 - 15.00 Uhr**

**Ort:** Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder Straße

**geplanter Ablauf:**

**1. Teil:** Atemitechniken - Grundtechniken und Anwendung in der Selbstverteidigung

kurze Mittagspause

**2. Teil Stock:** ab ca. **13.00 Uhr**

Handling der Tonfa, Selbstverteidigung mit dem Tonfa

**Ausrüstung:** Tonfa, bitte selbst mitbringen  
(Tonfa können nicht vom Ausrichter gestellt werden)

**Lehrgangskosten:** **10,- €**

**Anmeldung:** bis **13.01.2012** an Ju-Jutsu-Verband Sachsen-Anhalt e.V.  
Geschäftsstelle  
Badstubenvorstadt 12/ 13  
06712 Zeitz  
Telefon: 03 44 1 / 31 00 39, Telefax: 03 44 1 / 21 34 29  
E-Mail: [mail@ju-jutsu-sachsen-anhalt.de](mailto:mail@ju-jutsu-sachsen-anhalt.de)

Kopie an: [nwyschka@aol.com](mailto:nwyschka@aol.com) !!!

Mit sportlichem Gruß

N. Wyschka