

# BODENKAMPF

„NEVER WRESTLE A WRESTLER!“

## Grapping für Nicht-Grapppler

am 14. Dezember 2014

mit

### Stefan Larisch

1. Dan Karate

Blackbelt Luta Livre

aktiver Wettkämpfer MMA und Grapping

#### Inhalt:

Dieses Seminar richtet sich speziell an Sportler/innen aus Kampfsportarten und Kampfkünsten, bei denen das ringerische Kämpfen nicht zentraler Gegenstand ist. Inhalt des Seminars sind effiziente Verteidigungsstrategien und Techniken gegen ringerische Angriffe sowie das Lösen vom Gegner aus den verschiedenen Positionen des Bodenkampfes. Es wird zunächst die Seite des Ringers/Grapplers beleuchtet und die spezifischen Angriffe und Verhaltensweisen analysiert. Anschließend befasst sich das Seminar mit möglichst einfachen, aber effektiven Techniken um die Situationen zu lösen. Es gibt eine Spezialeinheit mit altersgerechten Inhalten für alle Karate-Kids unter 14 Jahre.



#### Zeitplan:

Sonntag, 14. Dezember 2014

11.00 – 12.00 Uhr: Kinder-Spezial

für alle unter 14 Jahre

12.30 – 14.30 Uhr: Vermeidung Bodenkampf

Mindestalter: 14 Jahre

15.00 – 17.00 Uhr: Befreiung aus der Bodenlage

Mindestalter: 14 Jahre

#### Kosten:

kostenfrei für alle Mitglieder der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

5,00 Euro für alle Gäste aus befreundeten Dojos unter 14 Jahre

20,00 Euro für alle Gäste aus befreundeten Dojos ab 14 Jahre

#### Ort:

Turnhalle der Grundschule Halfengasse, Hermesgasse, 50735 Köln (Niehl)

#### Ausrüstung:

Falls vorhanden bitte Zahnschutz, Tiefschutz und Faustschützer mitbringen.

#### Haftung:

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung.

#### Kontakt:

1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Mona Altmann (Vorstand)

Tel.: 0221/4695710

Email: info@koeln-karate.de

