

Budo Event 2019 am 06. Juli in St. Leon-Rot im Harres- Lehrplan



Alle Teilnehmer

Halle

Begrüßung 09.30 Uhr (Halle)			Matte 1	Matte 2	Matte 3	Matte 4	Matte 5	Jugend Matte 6	Außen 7	Außen 8	Außen 9
09.45 Warm up			Warmup alle Teilnehmer (15 Minuten)								
1 Std.	10.00 Uhr	60 Min.	Alain Sailly	Maik Hartmann	Michel van Rijt	Frank Wieneke	Matthias Huber	Joe Thumfart Jugend	Andy Güttner	Benj Lee	Ralf Pfeifer C. Zimmermann
	11.00 Uhr		Goshindo	Butterfly-Guard BJJ	Jiu-Jitsu Kombinationen	Morote & Ippon Seoi Nage	Ju-Jutsu	Technik für Kids	Pratzenpower	Capoeira Regional Basics 1	AG-SV Training
			15 Min. Pause								
2 Std.	11.15 Uhr	60 Min.	Alain Sailly	Maik Hartmann	Michel van Rijt	Frank Wieneke	Joe Thumfart	Artur Allerborn Jugend	Hubert Mayr	Benj Lee	Ralf Pfeifer C. Zimmermann
	12.15 Uhr		Goshindo	Over- Under Guard Passing, BJJ	Grappling	Uchi Mata	Ju-Jutsu	Kicks & Hits	Doce-Pares Stockanwendung	Capoeira Regional Basics 2	AG-SV Training
			Mittagspause (12.15-13.30Uhr)								
13.30 Uhr			gemeinsames Aufstellen zum Angrüßen in der Halle								
3 Std.	13.45 Uhr	60 Min.	Alain Sailly	Maik Hartmann	Michel van Rijt	Frank Wieneke	Pierro Rovigatti	Matthias Huber Jugend	Hubert Mayr	Artur Allerborn	Ralf Pfeifer C. Zimmermann
	14.45 Uhr		Goshindo	Submission from side, BJJ	Fight- Groundwork	Finten, aber richtig	Jiu-Jitsu	Bodengedöns	Doce-Pares Messerabwehr	Free Movement- Schlagen, Treten Greifen	AG-SV Training
			15 Minuten Pause								
4 Std.	15.00 Uhr	60 Min.	Alain Sailly	Maik Hartmann	Michel van Rijt	Frank Wieneke	Pierro Rovigatti	Matthias Huber	Hubert Mayr	Andy Güttner	Ralf Pfeifer C. Zimmermann
	16.00 Uhr		Goshindo	Open Mat, Q&A Sparring, BJJ	hand 2 hand fighting	Fesseln am Boden	Jiu-Jitsu	Ideenwerkstatt Athletiktraining	Doce-Pares waffenlos gg Stock	Messer SV	AG-SV Training
			15 Minuten Pause								
5 Std.	16.15 Uhr	60 Min.	Artur Allerborn	Pierro Rovigatti	Benj Lee	Achim Hanke	Joe Thumfart	Matthias Huber	Hubert Mayr	Andy Güttner	
	17.15 Uhr		Tai-Clinch, Ringer Clinch-Werfen	Jiu-Jitsu	Fight- Stand Up Action-Reaktion	Ju- Jutsu Armhebel	Kombinationen	Handl.-komplex Take-Down	Doce-Pares Stockanwendung	"Burner Gladiators"	
			15 Minuten Pause								
6 Std.	17.30 Uhr	60 Min.	Artur Allerborn	Pierro Rovigatti	Benj Lee	Achim Hanke	Joe Thumfart	Andy Güttner	Freie Fläche	Freie Fläche	
	18.30 Uhr		Bodentechniken	Jiu-Jitsu	Fight- Groundposition	Ju- Jutsu Kombinationen	Kombinationen	Ju-Jutsu-Do			

Die genaueren Themen und Inhalte der Einheiten liegen beim jeweiligen Referenten. Freie Auswahl der Einheiten & Referenten.
Bitte pünktlich zu den Einheiten erscheinen, damit der Ablauf nicht gestört wird!

