

Ju-Jitsu Akademie 2024 Workshopplan 27.04.2024

Uhrzeit	Matte 1	Matte 2	Matte 3	Outdoor und Seminarraum
09:45 -10:15	Begrüßung, Vorstellung der Referenten und Erwärmung für alle 😊			
10:15-11:15	<p style="text-align: center;">Hanbo Schlag- und Blockkombinationen Darja Leik und Marco Leik</p>	<p style="text-align: center;">BJJ meets Ju-Jitsu Felix Schmidt</p>	<p style="text-align: center;">Die 8 Türen - Varianten zur Abwehr eines Angriffes Dirk Schumeier</p>	
11:15-11:30	Pause			
11:30-12:30	<p style="text-align: center;">Ju-Jitsu Techniken in Kombinationen Michael Gust</p>	<p style="text-align: center;">Aikido meets Ju-Jitsu Christoph Minkwitz</p>	<p style="text-align: center;">Kali Silat Evolution Stocktechniken Christopher Nadolny</p>	<p style="text-align: center;">Frauen-SV und Frauenselbstsicherheit- be safe, be cool, be there (Anja Linke & Darja Leik)</p>
12:30-13:30	Mittagspause (Grillen, Brötchen und Salatangebote)			
13:30-14:30	<p style="text-align: center;">Kali Silat Evolution Kadena de Mano - Ellenbogentechniken Sven Hartig</p>	<p style="text-align: center;">BJJ Hook-Guard & lots of possibilities Felix Schmidt</p>	<p style="text-align: center;">Hanbo Würgetechniken im Stand und Boden Marco Leik</p>	
14:30-14:45	Pause (Kuchenbasar)			
14:45-15:45	<p style="text-align: center;">Ju-Jitsu Techniken in Kombinationen Michael Gust</p>	<p style="text-align: center;">Aikido meets Ju-Jitsu Christoph Minkwitz</p>	<p style="text-align: center;">Jiu-Jitsu – Würfe und Wurfprinzipien Detlef Kersten</p>	<p style="text-align: center;">Notwehr, Nothilfe und Formen sexualisierter Gewalt (Silvio Klawonn & Anja Linke)</p>
15:45-16:15	Pause (Kuchenbasar)			
16:15-17:15	<p style="text-align: center;">Hanbo- Jutsu Verteidigung gegen Stockangriffe (60-100) und Entwaffnung Marco Leik</p>	<p style="text-align: center;">Jiu-Jitsu – die Vielfalt von Hebeltechniken Detlef Kersten</p>	<p style="text-align: center;">KSE Menu of the day Christopher Nadolny & Sven Hartig</p>	
ab 17:45	Gemütliches Beisammensein			