



BANZAI

Jiu Jitsu · Kampfkunst seit 1976



Jiu Jitsu Club Banzai

Email: office@banzai.at

Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu

Email: bernhard.kovacs@at.bosch.com

Wien, am 25.03.2018

Betreff: Jiu Jitsu Shimboku (Freundschaft) Training

Der Jiu Jitsu Club Banzai und die Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu laden euch recht herzlich zu einem Trainingsnachmittag ein. Ziel ist es miteinander Techniken kennenzulernen, seine eigenen Techniken zu perfektionieren, seine Sichtweisen bei verschiedenen Technikabläufen zu erweitern, auf neuen Trainingspartner einzugehen und ganz wichtig und das steht auch im Vordergrund: Viel Spaß beim Erarbeiten der Techniken zu haben.

Datum: Samstag, 14. April 2018

Zeit: 15:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Universitäts-Sportzentrum Schmelz (USI); 1150 Wien; Auf der Schmelz 6A Halle 1

Kosten: € 5,-- (Unkostenbeitrag für die Halle und die Trainer) – Den Betrag bitte genau mitnehmen. Wer sich das Training in den JJVÖ Pass eintragen lassen will, muss auch den Pass mitnehmen.

Für die Garderobenschränke € 2,-- Einsatz mitnehmen!

Trainer: Erber Wilhelm, sen., 6. Dan
Kovacs Bernhard, 7. Dan

Thema: Abwehren gegen Fassen der Kleidung (Revers, Kragen, Ärmel)
Abwehren gegen Würgegriffe (Hand od. Gegenstand)
(Neues Dan-Prüfungsprogramm)

Dieses Training ist Verbands- und Vereinsoffen! Jeder Teilnehmer unabhängig seiner Graduierung und der sich weiterbilden möchte, ist herzlich willkommen.

Aus organisatorischen Gründen, bitten wir bei Interesse um Anmeldung per E-Mail (Name, Verein, Graduierung) entweder an bernhard.kovacs@at.bosch.com oder an office@banzai.at.

Mit sportlichen Grüßen

Willi Erber sen., 6. Dan Jiu Jitsu

Bernhard Kovacs, 7. Dan Jiu Jitsu

MITGLIED IM JJVÖ

