



Einladung

Zum Breitensportlehrgang Für Allkampf-Jitsu – Taekwondo - Kickboxen

Benefizlehrgang zu Ehren von Großmeister Jakob Beck 10. Dan

Wann: Am Samstag, den 26.10.2019
Wo: Sporthalle in 86836 Graben, Lechfelderstraße 25
Dauer: 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr
Ausrichter: Deutsche Allkampf Union e. V.

Teilnahmevoraussetzung: 6. Grad (Grüngurt) ab 14 Jahre

Ein absolutes Muss für alle Schwarzgurtträger!

Themen:

- **Traditionelles Allkampf-Jitsu**
- **Allkampf-Jitsu Kampf**
- **Taekwondo**
- **Kickboxen**
- **Technik und Fight**

Begrüßung / Einleitung

Friedrich Kosak 8. Dan Großmeister

Präsident der Deutschen Allkampf Union.

Ehem. Trainer und Cheftrainer in Jettingen, Leipheim, Günzburg/Reisensburg, Steinekirch,, Graben und Untermeitingen. Einer der ersten Allkampf-Jitsu Schüler und Trainer von Großmeister Jakob Beck. Schwarzgurt seit 1976.

Referenten im Allkampf-Jitsu

Fritz Kinzel 7. Dan Großmeister

Wettkampferferent und Kampfrichterobmann der DAU e.V. für den Kampfbereich, Behördentrainer und über 30 Jahre Kampfsporterfahrung in verschiedenen Systemen und Wettkampferfahrung.

Jürgen Löhning 3. Dan

Trainer. Mehrfacher Meister im Allkampf-Jitsu, Allkampf-Fight, sowie im Taekwondo. Mehr als 25 Jahre Kampfsporterfahrung.

Reitz Ines 3. Dan

Erfolgreiche Wettkämpferin im traditionellen Allkampf-Jitsu, 15 Jahre Kampfsporterfahrung

Dr. Reitz Bernd 3. Dan

Über 15 Jahre Kampfsport Erfahrung und Wettkampferfahrung

Melina Kisters, 2. Dan

Erfolgreiche Wettkämpferin im traditionellen Allkampf-Jitsu, 15 Jahre Kampfsporterfahrung

Andreas Freundling, 2. Dan

Trainer. Erfolgreicher Wettkämpfer im Allkampf-Fight, traditionellen Allkampf-Jitsu, Taekwondo und Jiu-Jitsu.

Schu Alexander 2. Dan

Trainer. Erfolgreicher Wettkämpfer im Allkampf-Fight und im traditionellen Allkampf-Jitsu.

Referenten für Kickboxen**Andreas Eisele 5. Dan**

Über 20 Jahre Kampfsport Erfahrung in verschiedenen Systemen, Wettkampfsportler im Allkampf und Kickboxen, war Mitglied im National Team der ISKA.

Simon Felix 3. Dan

Über 15 Jahre Kampfsport Erfahrung und Wettkampferfahrung im Allkampf und Kickboxen. Ehem. Mitglied im national Team der ISKA.

Referenten für Taekwondo**Veh Joachim 7. Dan Großmeister**

Sportlehrer. Trainer. Seit 1976 Kampfsport Erfahrung im Taekwondo und Wettkampferfahrung. Mehrfacher Bayerischer- und Deutscher Meister.

Thomas Heiß 6. Dan Großmeister

Taekwon-Do – und Allkampf-JitsuTrainer. Über 30 Jahre Kampfsport und Wettkampf Erfahrung,

Wagner Thomas 5. Dan

Trainer. Über 30 Jahre Kampfsport Erfahrung im Taekwon-Do

Engel Yves 5. Dan

Trainer. Über 25 Jahre Kampfsport und Wettkampf Erfahrung im Taekwon-Do

Bitte mitbringen:

Anzug (Tobok), nach Möglichkeit Schutzausstattung (Zahnschutz, Kopfschutz, Schienbein-/Spannschutz, Fußschutz, Unterleibschutz, Ellbogen- und Knieschützer, Grapplinghandschuhe), einen Stock, Messer, Kampfsportpass, Essen und was zum trinken

**Schutzausstattung sollte aber jeder mitbringen, sonst ist ein effektives Training in der SV nicht umsetzbar!
Kickboxen (Semikontakt nur mit Schützer)
Kopfschutz, Zahnschutz, Schienbeinschutz, Fußschutz und Boxandschuhe**

Inhalte der Stationen Allkampf:

Formen und Kombinationen:

Kombinationen aus dem Allkampf (1-3)

Formen aus dem Allkampf 1-2

Formen aus dem Allkampf 3-4 und 5-6

Melina Kisters und Ines Reitz

Jürgen Löhning, Fritz Kinzel

Selbstverteidigungstechniken:

Grün – Braungurttechniken und Dan-Techniken aus dem Allkampf

Kontaktangriffe, Schlagangriffe, Würfe

6. bis 3. Grad

1. und 2. Grad

1. bis 6. Dan

Melina Kisters, Ines Reitz,

Dr. Reitz Bernd

Fritz Kinzel, Jürgen

Waffenangriffe (Stock, Messer)

(realistische SV, richtiges angreifen)

Jürgen Löhning

Fallen und Bewegung am Boden,

effektive Fallschule auch mit Partnereinwirkung und freie

Selbstverteidigung für die Straße. (Stand und Boden)

Fritz Kinzel, Schu Alexander

Bruchtest-Übungen und Pratzentraining

Jürgen Löhning

Wettkampf Allkampf:

Training aller 3 Parts (Schlagbereich, Übergang vom Stand zum Boden, Bodentechniken, Hebeltechniken für den Wettkampf), Würfe aus der Bewegung

Anfänger und Fortgeschrittene

Schu Alex, Freundling Andreas

Inhalte der Stationen Taekwondo:

Hyong 10-20

Veh Joachim

Ipon Taryon

Engel Yves

Ipol Sambo

Veh Joachim

Farbgurte: 4. Form und Anwendung Hosunsol

Schwarzgurte: 13. Form und Anwendung Hosunsol

11. Form Synchron und 21. Form auf Bedarf

Wagner Thomas

**Hyong 1 – 9 und 1 bis 3 Kombination Original
und im Stand**

Heiß Thomas

Inhalte der Station Kickboxen:

Basisübungen für den Semikontakt
Rundkick und Seitkick mit Finten

Eisele Andreas und Simon Felix

Anfänger und Fortgeschrittene

Meldung: Schriftlich bitte bis **12.10.2019**

Bei Fritz Kinzel, Bgm.-Wiedenmann-Straße 15, 89364 Rettenbach
Tel: 08224-804877 oder 0173-9634829 Email: Sportschule-Kinzel@freenet.de

Kosten:	€ 25,00.-	für alle Sportler
	€ 15,00	Schulleiter
	€ 15,00.-	Fachtrainer der DAU

Den Einnahmenüberschuss erhält Herr Jakob Beck

Das Programm ist nur ein Anhalt. Wir werden uns bei dem Lehrgang an den Teilnehmern orientieren.
Somit weiß jeder Teilnehmer, wer an dem Tag Referent ist und was angeboten wird.

Wir freuen uns auf Euer Kommen zu diesem hochinteressanten Lehrgang.

Deutsche Allkampf Union e.V.
www.deutsche-allkampf-union.de

Friedrich Kosak, 8. Dan
Präsident

Fritz Kinzel, 7. Dan
2. Vorstand der D.A.U. Lehrgangsleiter



Breitensportlehrgang am 26.10.2019

Zeitplan: 5 Einheiten und eine Stunde Mittag

Anmeldung bis 08:30 Uhr

Einheit 1: 09:00 – 10:00 Uhr

Allkampf:

Kombinationen 1-3

Formen 1-2

Techniken: Grüngurt / Blaugurt

Techniken: Braungurt

Techniken: 1 - 2 Dan

Pratzen Training

Allkampf-Figth: Part 2: Basiswurftechniken und Sicheltechniken für Anfänger

Einheit 2: 10:15 – 11:15 Uhr

Kombinationen 1 – 3

Formen 3 – 4

Techniken Grün bis Blaugurt

Techniken Braungurt

Techniken 2 – 3 Dan

Pratzenkombinationen

Allkampf Figth: Part 1 und 2: Schlagkombinationen und Übergagen in Part 2 für Anfänger

Einheit 3: 11:30 – 12:30 Uhr

Formen 5 – 6

Techniken Grün bis Blaugurt

Techniken Braungurt

Techniken 4 - 5 Dan

Allkampf Figth: Parte 3: Hebelkombinationen und Haltegriffe für Anfänger

Übungen für den Bruchtest

12:30 bis 13:30 Uhr Mittag

Einheit 4: 13:30 – 14:30 Uhr

Stock und Messerabwehr effektiv und dynamisch

Freie Selbstverteidigung Stand und Boden mit Schützer

Fallschule und Bewegung am Boden mit Varianten

Wurftechniken für Fortgeschrittene

Einheit 5: 14:45 – 15:45 Uhr

Allkampf Figth. : Part 1 bis 3 in Kombination

Freie Selbstverteidigung Stand und Boden mit Schützer in Varianten

Wurftechniken für Fortgeschrittene

Taekwondo

5 Einheiten

- * Grundtechniken für 6. – 3. Kup
- * Ilbo taeryon (incl. Verbindung zum Hosinsul)
- * Ilbo Taeryon und weiter → Ibo und Sambo taeryon
- * Hosinsul (incl. vitaler Punkte)
- * Hyongs 1 – 9 und die Kombinationen
- * Hyongs 10-20
- * 4 Form und Anwendung Hosinsul und 13 Form
- * Bruchtest

Kickboxen

5 Einheiten

Kickboxen:

Leichtkontakt: Rundkick und Seitkick mit Finten

Anmeldung für den Lehrgang am 26.10.2019 in Graben

Verein/Abteilung:

Beispiel:

1 Mustermann, Josef 1. Dan Sportler 26 z.B. 25 €

Nr.	Name, Vorname	Grad/ Dan	Sportler Trainer Fachtrainer der DAU Schulleiter	Alter	Gebühr
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					