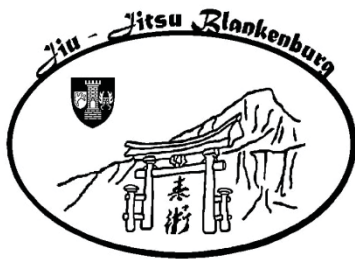


SG Stahl Blankenburg  
Abteilung Jiu – Jitsu



Nils Wyszka / Diana Rosendahl  
Finkenweg 7  
D-38889 Blankenburg

Tel.: 03944 / 353694  
nwyszka@aol.com

Lehrgang Technik

## Techniken mit der offenen Hand

&

## Messer- / Stricktechniken

mit

**Frank Pelný**

6. Dan Karate-Dô Shôtôkan WKF, 5. Dan Ryûkyû Kobudô Tesshinkan,  
4. Meistergrad SaCO

**Veranstalter:** SG Stahl Bankenburg, Abt. Jiu-Jitsu

**Termin:** **Sonnabend, den 20.01.2018 von 10.00 - 15.00 Uhr**

**Ort:** Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder-Straße

### geplanter Ablauf:

**1. Teil:** Training von Techniken mit offenen Händen und ihre Anwendung  
kurze Mittagspause

**2. Teil:** ab ca. **13.00 Uhr**

Umgang mit dem Messer und Strick im Zweikampf, Messerabwehr

**Mindestalter 16 Jahre**

**Ausrüstung:** Übungsmesser, Schnur (mind. 50 cm lang)

**Lehrgangskosten:** 15,- €

**Anmeldung:** bis **14.01.2018** an [nwyszka@aol.com](mailto:nwyszka@aol.com)

Jeder Teilnehmer hat für seinen Versicherungsschutz selbst zu sorgen,  
der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Mit sportlichem Gruß

N. Wyszka