

SG Stahl Blankenburg  
Abteilung Jiu – Jitsu



Nils Wyszka / Diana Rosendahl  
Finkenweg 7  
D-38889 Blankenburg

Tel.: 03944 / 3599965  
nwyszka@aol.com

Lehrgang Technik

## Atemitechniken & Stocktechniken



mit

### Frank Pelný Shihan

7. Dan Karate-Dō Shōtōkan-Ryū:  
6. Dan Ryūkyū Kobudō Tesshinkan:  
4. Meistergrad SaCO:

Trainer-A, DKV Prüfer-A  
Renshi, Shibu-Chō of Europe  
SaCO-Präsident

**Veranstalter:** SG Stahl Bankenburg 1948 e.V., Abt. Jiu-Jitsu

**Termin:** **Samstag, den 20.01.2024 von 10:00 - 15:00 Uhr**

**Ort:** 38889 Blankenburg, Sporthalle Hasselfelder Straße 11

**Ablauf:**  
**1. Teil** - Techniken mit offener Hand und Ellenbogen  
kurze Mittagspause

**2. Teil** - Techniken mit Kurzstock  
▣ Grundlagen / Drill / Selbstverteidigung ▣

**Ausrüstung:** ca. 90 cm langen Stock (Hanbō) bitte selbst mitbringen,  
einige wenige Hanbō können vom Veranstalter gestellt werden

**Gebühren:** 25,- € in bar vor Ort zu entrichten

**Anmeldung:** bis **13.01.2024** an [nwyszka@aol.com](mailto:nwyszka@aol.com)

**Sonstiges:** Jeder Teilnehmer hat für seinen Versicherungsschutz selbst zu sorgen, der Veranstalter übernimmt keine Haftung.  
Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung stimmt jeder Teilnehmer der DSGVO-konformen Nutzung seiner personenbezogenen Daten zu (vgl. Datenschutzerklärung des Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V.). Die Teilnahme und der Besuch dieser Veranstaltung beinhalten die Zustimmung zur Veröffentlichung von angefertigten Fotos durch Beauftragte der SG Stahl Blankenburg.

**Dieser Lehrgang wird vom Ju-Jitsu Sachsen-Anhalt e.V. zur Prüfungsvorbereitung anerkannt.**