



# Moderne Selbst - Verteidigung



## 1. Landeslehrgang Technik 2020

**Ausrichter:** VfB Forchheim

**Wann: Sonntag, 26. April 2020**

**Zeitraumen:** 10 bis 16 Uhr Lehrgang.

**Wo:** Forchheim Dreifachturnhalle Berufsschule Forchheim-Nord  
91301 Forchheim, Kaiser-Heinrich-Str. 42  
>Siehe Anhang<.

**Teilnehmer:** Alle interessierten Sportler, Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene.

**Vorkenntnisse** sind nicht erforderlich.

### Übungsleiter:

Gert Closmann 8. Dan Goshin-Jitsu - 4. Dan Judo  
Rudi Bauer 9. Dan Goshin-Jitsu - 6. Dan Judo  
Lollo Mittermeier 5. Dan Goshin-Jitsu,  
Marc Closmann, 5. DAN Goshin-Jitsu,  
Ernst Lang, 3. Dan Goshin-Jitsu - 5. DAN taekwondo

**Themen:** Grundtechniken aus der Goshin-Jitsu-  
Prüfungsordnung, Schlag-, Stoß und  
Trittkombinationen; Würge- Wurf- und  
Hebeltechniken; Selbstverteidigung aus der  
Bodenlage, Abwehr von Angriffen nach dem  
Goshin-Jitsu Prinzip;

**Sportkleidung:** Budogi, Trainings- oder  
Jogginganzug

**Kosten:** Der Unkostenbeitrag beträgt **5 €.**  
Zu bezahlen vor dem Lehrgang.

**Anmeldung:** bis 12. April 2020

**Meldeanschrift:** Gert Closmann,  
Willersdorf 203,  
91352 Hallerndorf,  
Tel: 09195-5621,  
Fax: 09195-71 47  
E-Mail: Rudi Bauer  
<goshinrudi@gmail.com>

**Versicherung:** Jeder Teilnehmer selbst.

### Mitbringen:

Trainingswaffen, soweit vorhanden.

