

Sparringscamp



Sparring - Kickboxen - Takedown - Bodenkampf

Ort: Hochschulsport Göttingen
Eingang Gutenbergstraße
37075 Göttingen
Turnhalle des Sportzentrums
www.hochschulsport.uni-goettingen.de

Datum / Zeit: Freitag, den 01.10.2010 – Samstag, den 02.10.2010, siehe Zeitplan

Referenten:

Johannes Schmitz (JS):	Kickboxen, Karate, Modern Arnis, Judo
Timm Lohmann (TL):	Muay Thai, Karate, Tricking
Tobias Bode (TB):	Kickboxen, Modern Arnis, Ju Jutsu
Sven Grote (SG):	Karate, ehemaliger Soldat beim KSK des Bundes
Karl-Heinz Frank (KHF):	Kickboxen, Taekwondo, Ex-Security Mitarbeiter
Sebastian Kuntze (SK):	Judo / BJJ / Sambo, Modern Arnis
Thomas Monden (TM):	Jeet Kune Do, Kali, Panantukan, Silat und Bodenkampf

Kosten: Die Kosten für den Lehrgang belaufen sich auf 25 Euro mit Anmeldung bis zum 25.09.2010, danach 30 Euro. Inbegriffen sind für Freitag und Samstag kleine Snacks (Sportlernahrung), Obst und Getränke sowie die Hallenbenutzung + Übernachtungsgebühren.

Inhalt: Thema des Lehrgangs ist Sparring. Jeder der Referenten wird seine Art des Kämpfens vermitteln (Pointfighting, Leichtkontakt, Vollkontakt). Freies Kämpfen steht genauso auf dem Programm wie Technikpflege und Übungen zur Einführung ins Sparring. Für jeden Kampfsportler, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, sollte das Richtige dabei sein.

Ziel: Spaß, Erlernen neuer Techniken / Kombinationen / Sparringsansätze und Übungen

Plan: Es soll nicht nur zusammen trainiert werden, sondern man soll sich auch am Freitag Abend beim Grillen außerhalb des Trainings kennen lernen. Zwei Kneipen sind nicht weit vom Sportzentrum entfernt. Ein Grill steht vor Ort zur Verfügung. Alles was zum Grillen benötigt wird, bitte selber mitbringen (untereinander absprechen). Eine Hallenübernachtung ist in der Turnhalle möglich. In der Halle stehen Judomatten, Musikanlage etc. zur Verfügung.

Kontakt: Johannes Schmitz, Tel: 0174 / 79 20 741 , E-Mail: tunerschmitz@web.de

Teilnehmer: Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahre (Ausnahmen bitte vorher mit Johannes besprechen). Verbands- und Stilrichtungsoffen

Ausrüstung: Pass, Geld, Schlafsachen, Trainingskleidung (so wie sich jeder wohl fühlt), Laufschuhe, Warme Kleidung für die Pausen, Duschzeug, Verpflegung, Grill Sachen, Kopfschutz, Zahnschutz, Boxhandschuhe, MMA Handschuhe, Tiefschutz, Schienbeinschützer, Fußschutz
(wenn möglich bitte mitbringen)

Anmeldung: Anmeldungen bitte bis zum 25.09.2010 (Hallenübernachtung bitte bei der Meldung mit angeben) an:
Johannes Schmitz Tel: 0174 / 79 20 741, Tel: 0551 / 70 79 627
E-Mail: tunerschmitz@web.de
Nach der Anmeldung bitte die Meldegebühren überweisen.

Haftungsausschluss! Voranmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail. Eine Teilnahme kann nur bei vorheriger Bezahlung zugesichert werden! Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr!

Zeitplan:

Freitag, den 01.10.2010	
18:00 Uhr	Ankunft + Aufbau der Matten
18:30 Uhr – 20:00 Uhr	Training 1 Technikpflege Kicks + Sparring mit dem Schwerpunkt auf Kicks (TL)
20:00 Uhr – 20:15 Uhr	Pause
20:15 Uhr – 21:45 Uhr	Training 2 Judo / Sambo / BJJ (Takedown + Bodentechniken ohne Gi) (SK)
Ab 22 Uhr	Abendessen und gemütliches Beisammen sein
Samstag, den 02.10.2010	
7:00 Uhr	Laufen
8:00 Uhr	Frühstück
8:45 Uhr – 10:15 Uhr	Training 3 Wettkampfkarate mit Schwerpunkt Technikkombis + Kontrolle / Arbeiten aus langer Distanz (SG)
10:15 Uhr – 10:30 Uhr	Pause
10:30 Uhr – 12:00 Uhr	Training 4 Kickboxen mit Schwerpunkt PF / LK (KHF)
12:00 Uhr – 12:45 Uhr	Mittagessen
12:45 Uhr – 14:15 Uhr	Training 5 Körpermanipulationen im Sparring / Panantukan (Anfänger / Fortgeschrittene) / Bodenkampf (TM)
14:15 Uhr – 14:30 Uhr	Pause
14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Training 6 Nahdistanz im Sparring + Einbringung von Drills ins Sparring (TB)
16:00 Uhr – 16:15 Uhr	Pause
16:15 Uhr – 17:30 Uhr	Training 7 Fitness + MMA Techniktraining + Sparring (JS)
17:30 Uhr – 18:00 Uhr	Aufräumen der Halle / Duschen

Achtung: Die Lehrgangsplanung unterliegt personellen und wetterbedingten Änderungen!

Kontakt: Johannes Schmitz, Tel: 0174 / 79 20 741 , E-Mail: tunerschmitz@web.de

Wegbeschreibung

Offizielle Anschrift:

Hochschulsport Göttingen
Sprangerweg 2
37075 Göttingen
Turnhalle des Sportzentrums

Das Institut für Sport und Sportwissenschaften (IFL) liegt in direkter Nähe von der Georg-August-Universität (*Am Papenberg*) und dem Int. Begegnungszentrum (*Zimmermannstraße*). Es gibt zwei kostenlose Parkplätze. Einer der Beiden ist über den *Sprangerweg* zu erreichen und der andere Parkplatz ist über die *Gutenbergstraße* zu erreichen. Um über den offiziellen Eingang (Infopoint) ins Gebäude zu gelangen, macht es Sinn den südlicheren Parkplatz (siehe Karte) anzusteuern.

Ortskundige fahren von der *Weender Landstraße* auf den *Nikolausberger Weg*. Dann nach ca. 1 km auf den *Kreuzbergring* links abbiegen und die nächste Straße (*Gutenbergstraße*) rechts einbiegen. Die Straße endet genau vor dem IFL auf einem großen Parkplatz.



Quelle: <http://www.openstreetmap.de/>

Kontakt: Johannes Schmitz, Tel: 0174 / 79 20 741 , E-Mail: tunerschmitz@web.de

