



## Verbandsoffenes Lehrgangsangebot der Jiu Jitsu Union NW e.V. - JJU NW

### **Thema: Besser Werfen im Jiu-Jitsu**

Würfe beeindruckend bei Prüfungen und sind von großem Nutzen in der SV. Sie richtig ausführen und einsetzen zu können, ist daher doppelt vorteilhaft. Dieser Lehrgang behandelt die zentralen Punkte rund um das Thema „besser Werfen“, insbesondere:

- Wurfprinzipien, wie z.B. die richtigen Eingangsbewegungen, der Gleichgewichtsbruch sowie das Unterlaufen des Körperschwerpunktes,
- Anwendung in der Jiu Jitsu- und SV-Praxis sowie
- anschließende Aufgabetechniken wie z.B. Würgen und Festhalten.

**Referent:** Michael Liermann, 3. Dan Jiu Jitsu, 1. Dan Judo

**Datum:** Sonntag 20.08.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** VJJV Nippon 1979 e.V.  
Am Schwanenfeld 19a  
42551 Velbert

**Teilnahme:** offener Lehrgang für alle Budoka ab 14 Jahre

**Kosten:** 10,- Euro

**Haftung:** in jeder Form ausgeschlossen

**„Ihr seid herzlich willkommen!“**