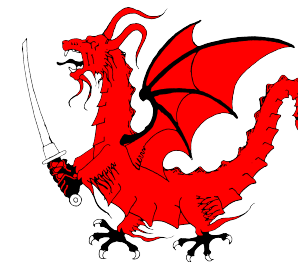




# Superseminar Stundenplan

22.-24. Mai 2010



## Samstag, 22.05.10

Zeit/Raum	1: Kinder	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Theorie
10.00 Uhr – 11.00 Uhr	<b>Jiu Jitsu</b> Stefan Doersch	<b>Jiu Jitsu</b> Helder Nunes	<b>Jiu Jitsu</b> Metin Bagiran	<b>Aufwärmung unter physiotherapeutischen Aspekten</b> Merlin Steinbrück	<b>Wie plane und leite ich ein gutes Training?</b> Franco Pedrotti
11.15 Uhr – 12.15 Uhr	<b>Jiu Jitsu</b> Helder Nunes	<b>Jiu Jitsu Handgelenkbefreiungen</b> Petra Gödde	<b>ACS</b> Franco Pedrotti	<b>Sai- / Bo- / Kobudomix</b> Markus Linke (Max. 20 Teilnehmer)	<b>Wie kann ich mich richtig auf ein Referat vorbereiten?</b> Ute Murra (Kinder: 8-14 Jahre)
Eröffnung 13.00 Uhr – 13.45 Uhr Eröffnung					
13.45 Uhr – 14.45 Uhr	<b>ACS: Atempunkte in Bodenverteidigung</b> Andreas Fuchs	<b>Jiu Jitsu</b> Jan Slopecki (ab Grüngurt)	<b>Jiu Jitsu</b> Edgar Bonar	<b>Taekwon Do Tritte in allen Variationen</b> Jan Springer	<b>Disziplin auf Augenhöhe</b> Wilko Wilken
15.00 Uhr – 16.00 Uhr	<b>Taekwon Do Tritte in allen Variationen</b> Jan Springer	<b>Jiu Jitsu: Befreiungs- und Hebeltechniken</b> Oliver Matwin & Janko Wilken	<b>Jiu-Jitsu: Herbert Bruns &amp; TAO Black Belt Team</b> (ab Grüngurt)	<b>Aerobic – Step Basics und Variationen</b> Christa Bruns	<b>Kampfkunst als Therapie für Menschen mit Handicap</b> Tobias Vandrey
16.15 Uhr – 17.15 Uhr	<b>Jiu Jitsu</b> Tobias Vandrey	<b>Jiu Jitsu</b> Jan Slopecki (bis Grüngurt)	<b>ACS: Atempunkte in Bodenverteidigung</b> Andreas Fuchs	<b>Schwertfechten</b> Markus Linke	<b>Selbstmanagement: Wie können verdeckte Potentiale von Jugendlichen erkannt + trainiert werden?</b> Petra Schöttner
17.30 Uhr – 18.30 Uhr	<b>Yoga</b> Ile Bonar	<b>ACS: Kontertechniken aus dem ACS-Prüfungsprogramm</b> Peter Böschen	<b>Jiu Jitsu</b> Helder Nunes	<b>Vollkontakt mit Lowkicks</b> Jan Springer	<b>Ernährungsmanagement für Kampfsportler</b> Mathis Dorn

Mittagessen wird zwischen 11.00 und 13.00 Uhr angeboten. Abendessen gibt es ab 19.30 Uhr

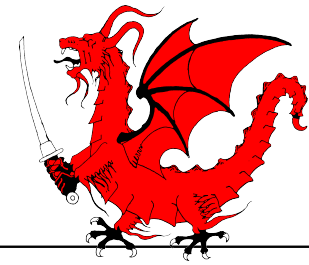
Von 19.30 Uhr bis 24.00 Uhr findet die Seminarparty statt. Danach geht es mit einem Shuttle-Service zum Carolinenhof (Discos und Kneipen).

!!! Kurzfristige Änderungen im Stundenplan sind möglich !!!



# Superseminar Stundenplan

22.-24. Mai 2010



## Sonntag, 23.05.10

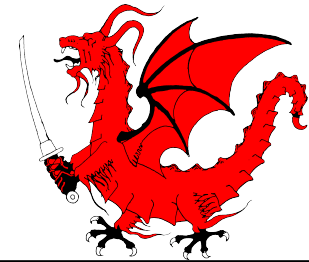
Zeit/Raum	1: Kinder	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Theorie
08.30 Uhr – 09.30 Uhr	<b>Jiu Jitsu</b> Jan Slopecki & Christopf Dawidowicz	<b>ACS: SV Techniken mit und ohne Waffen</b> Oliver Matwin	<b>Jiu Jitsu: Wurftechniken, richtige Eingänge, Ausnutzung der Angriffsgeschwindigkeit</b> John Hjorth	<b>Methoden des Lernens in der Praxis</b> Gert Gatschke	<b>Scharfkantige Gegenstände</b> <b>Volkmar Luehrs</b> Ab 16 Jahren
09.45 Uhr – 10.45 Uhr	<b>Jiu Jitsu</b> Metin Bagiran	<b>Jiu Jitsu</b> Helder Nunes ( <i>Ab Blaugurt</i> )	<b>Scharfkantige Gegenstände</b> Volkmar Luehrs Ab 16 Jahren	<b>I Ai Do: Die traditionelle Schwertkunst der Samurai</b> Gert Gatschke	<b>Kooperative Übungen für Erlebnis und Training-Teamstärkung am Seil</b> Andreas Fuchs (Praxis auf der Außenfläche)
11.00 Uhr – 12.00 Uhr	<b>Jiu Jitsu Bodenkampf</b> Wilko Wilken	<b>Jiu Jitsu</b> Christopf Dawidowicz ( <i>bis Grüngurt</i> )	<b>Grundtechniken: Hebel</b> Peter Rusert	<b>Kickboxen</b> Mark Bonar	<b>AD(H)S, Zappelphilip &amp; Co. Hilfestellung im Umgang mit AD(H)S Tonia de Vries</b>
12.15 Uhr – 13.15 Uhr	<b>Hapkido</b> Jan Springer	<b>Jiu Jitsu</b> Ile Bonar	<b>ACS: SV mit Stock und Messer</b> Andreas Fuchs	<b>Klassisches Shotokan-Karate</b> Norbert Schiffer	<b>Theoretische Grundlagen zu Hebeltechniken: Wann funktionierte ein Hebel und warum?</b> Peter Rusert
13.30 Uhr – 14.30 Uhr	<b>Schwertfechten</b> Markus Linke	<b>Jiu Jitsu</b> Christopf Dawidowicz ( <i>ab Grüngurt</i> )	<b>Kubotan</b> Norbert Schulze	<b>I Ai Jutsu: Anwendungen der Schwerttechnik im Kampf</b> Gert Gatschke	<b>Prüfungs- und Trainingskonzepte</b> Stefan Claus
14.45 Uhr – 15.45 Uhr	☺ Surprise ☺	<b>Jiu Jitsu</b> Tobias Vandrey	☺ Surprise ☺	<b>Hip Hop</b> Honorio Antonio	<b>Der Wahrnehmungskreislauf in Theorie und Praxis</b> Gert Gatschke
16.00 Uhr – 17.00 Uhr	<b>Yoga</b> Ile Bonar (Raum 4)	<b>Jiu Jitsu</b> Jan Slopecki ( <i>ab Braungurt</i> )	<b>ACS: Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe</b> John Hjorth	16.30 – 18.00 Uhr <b>Chloe Bruce</b> (Raum 1)	<b>Anatomie</b> Edgar Bonar
Frühstück gibt es von 7.30 – 9.30 Uhr. Mittagessen wird zwischen 12.00 und 14.00 Uhr angeboten.					

!!! Kurzfristige Änderungen im Stundenplan sind möglich !!!



# Superseminar Stundenplan

22.-24. Mai 2010



<b>Montag, 24.05.10</b>					
Zeit/Raum	1: Kinder	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Theorie
08.30 Uhr – 09.30 Uhr	<b>Taekwon Do</b> Romano Krause	<b>Trainingskonzepte / Trainingslehre: Technikdrills</b> Mathis Dorn & Stefan Claus	<b>Jiu Jitsu Bodenkampf</b> Wilko Wilken	Chloe Bruce <i>(bis Grüngurt)</i>	<b>Gewalt an Schulen:</b>  <b>Modelle zur Konfliktlösung</b>  Hans Simon
09.45 Uhr – 10.45 Uhr	<b>Jiu Jitsu und ACS Action</b> Romano Krause & Stefan Doersch (Raum 3)	<b>Trainingskonzepte / Trainingslehre: Taktikdrills</b> Mathis Dorn & Stefan Claus	Chloe Bruce <i>(ab Grüngurt)</i> (Raum 1)	<b>Kickboxen Freundschafts- Turnier</b>	
11.00 Uhr – 12.00 Uhr	Chloe Bruce	<b>ACS: Schnelle und einfache Techniken</b> John Hjorth	<b>Jiu Jitsu</b> Aufbau von Jiu Jitsu – Shows Wilko Wilken		
12.15 Uhr – 13.15 Uhr	Ab 13.00 Uhr Danprüfungen				

Frühstück gibt es von 7.30 – 9.30 Uhr.

!!! Kurzfristige Änderungen im Stundenplan sind möglich !!!