

## Traditionslehrgang Meiningen Samstag 25. September 2010

	Matte 1	Matte 2	Matte/ Fläche 3
ab 10:00 Uhr ca.11.00 Uhr	Eintreffen in der Halle, Anmeldung, Registrierung, Gruppenfoto Großmeister und Referenten für Teilnehmerurkunde		
12:00 Uhr	<b>Eröffnung des Traditions- und Großmeisterlehrgangs 2010 - Vorstellung der Referenten</b>		
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr	<b>Detlef Kersten</b> Übergang Stand Boden und Kontrolle am Boden	<b>Sigfried Derwisch</b> Messertechniken und Drills	<b>Bernd Hillebrand</b> Technikverbindungen mit Stock (Hebel, würge, Atemi)
14:15 Uhr bis 15:15 Uhr	<b>Heinz Lamadé</b> Verteidigung gegen Faust- und Fußtritte / Verteidigung in der Bodenlage mit Würge/Hebel/Haltetechn	<b>Herbert Frese</b> Körperrückstoß und Kleiner Eingangswurf	<b>Manfred Feuchthofen</b> Verteidigung auf engem Raum - Anwendung verhältnismäßiger, kraftsparender Abwehrhandlungen in Verbindung mit Nerven-und Vitalpunkttechniken
15:30 Uhr bis 16:30 Uhr	<b>Harald Born</b> SV mit dem Kaffeelöffel (und Abwehr gegen Stockangriffe)	<b>Frank Piaskovy</b> Atemitechniken in Anwendung	<b>Bernd Hillebrand</b> Technikverbindungen mit Stock (Hebel, würge, Atemi)
16:45 Uhr bis 17:45 Uhr	<b>Sigfried Derwisch</b> Messertechniken und Drills	<b>Peter Schneider</b> Verteidigung gegen Kontaktangriffe	<b>Manfred Feuchthofen</b> Verteidigung auf engem Raum - Anwendung verhältnismäßiger, kraftsparender Abwehrhandlungen in Verbindung mit Nerven-und Vitalpunkttechniken
18:00 Uhr	<b>Lehrgangsende und Verabschiedung</b>		
ab 20:00 Uhr	Lehrgangsparty mit DJ Alf im „Alten Knasthaus Fronveste“ <b>IRISH PUB (SZ)</b>		

## Traditionslehrgang Meiningen Sonntag 26. September 2010

	Matte 1	Matte 2
10:00 Uhr	Eröffnung	Eröffnung
10:15 Uhr bis 11:45 Uhr	<b>Bundeslehrgang Selbstverteidigung</b>  <b>Bernd Hillebrand</b>  Rundum-sorglos-Paket gegen Angriffe zum Kopfbereich	<b>Bundesjugendlehrgang</b>  <b>Michael Korn</b> <b>Tom Ismer</b>  Dan-Techniken für Kids mit Spaß und Pfiff
12:00 Uhr bis 14:00 Uhr	<b>Selbstverteidigungslehrgang</b>  <b>Joe Thumfart</b>	
14.15 Uhr	Lehrgangsende und Verabschiedung	Lehrgangsende und Verabschiedung