



## Landestechniklehrgang

# Mega Event goes Hanse Seminar

Sa. 27.04.2024

Zwischen 10:00 und 19:30 Uhr wird in vier Dojos parallel ein vielfältiges Angebot an Ju-Jutsu Einheiten mit über zehn verschiedenen Referierenden geboten. Eine Einheit dauert 60 Minuten. Zwischen den Einheiten gibt es Pausen um die Dojos zu wechseln oder in der angeschlossenen Gastronomie etwas zu essen und/oder zu trinken.

Jede Teilnahme an einer 60-Minuten Einheit kann mit 1 UE als Trainer\*innen Fortbildung angerechnet werden. Nutzt dazu den Stundenplan als Laufzettel und lasst die Referierenden nach jeder besuchten Einheit unterschreiben.

Der Lehrgang zählt als Landestechniklehrgang. Bitte bei Ankunft den Ju-Jutsu Pass an der Anmeldung abgeben.

**Veranstaltungsort** SV Polizei Hamburg,  
**Budocentrum**  
Carl-Cohn-Straße 41,  
22297 Hamburg

**Ausrichter** Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V. (HJJV)  
**Kontakt** [lehrgang@hjjv.net](mailto:lehrgang@hjjv.net)

**Anmeldung** **bis 20.04.2024 online möglich**  
<https://hjjv.net/event/mega-event-goes-hanse-seminar/>  
Tagesgäste sind ebenfalls willkommen.

**Kosten** Erwachsene: 25 € (ohne Voranmeldung 30 €)  
Jugendliche: 15 € (ohne Voranmeldung 20 €)

Lehrgangs-Tshirt: 22 € (nur per Vorbestellung über die Homepage erhältlich)

Alle Kosten müssen vor Ort in bar bezahlt werden.

**Teilnehmende** Offen für alle ab 14 Jahren

Mega Event goes **Hanse Seminar**  
 vorläufiger Stundenplan  
 Samstag, 27. April 2024

	Dojo 1 (Waffen)	Dojo 2 + 3 (Prüfungsprogramm)*	Dojo 4 (Exotica)
10:00 - 10:25	Begrüßung + gemeinsames Aufwärmen NN		-
10:30 - 11:30	Stock Drills Nele Groß 3. Dan	Sanfte Landung – Fallschule.die Spaß macht Fatma Keckstein 5. Dan	Schnupperstunde “Barcelona BJJ” Julia Bergmann 1. Kyu
11:45 - 12:45	Stock Anwendung Nele Groß 3. Dan	First Contact – Abwehrtechniken Jens Keckstein 7. Dan	Schnupperstunde Goshindo Kay Landeck 3. Dan
12:45 - 13:30	<i>Mittagspause</i>		
13:30 - 14:30	Messer Drills Jessica Diekmann 2. Dan	Angriff Schwinger?! - gut gewählte Angriffe Olaf Bertram 6. Dan	Schnupperstunde Hanbo Jutsu NN
14:45 - 15:45	Messer Anwendung Jessica Diekmann 2. Dan	Gleichgewichtbrechen für Hebel und Würfe Olaf Bertram 6. Dan	Schnupperstunde MMA NN
15:45 - 16:15	<i>Kaffeepause</i>		
16:15 - 17:15	Techniken mit dem Tuch (Sarong) Jens Keckstein 7. Dan	Mit der Kraft - Die Kraft des Gegners ausnutzen Kay Landeck 3. Dan	Ideen für das Kindertraining Philipp Kernche 2. Dan
17:30 - 18:30	Abwehr von Schusswaffen (Pistole) Jens Keckstein 7. Dan	Sicher bei Weiterführungs- und Gegegentechniken Kay Landeck 3. Dan	Schnupperstunde Jiu-Jitsu Jan Schier 2. Dan
19:05 - 19:30	Stretch and Relax Fatma Keckstein 5. Dan		

Jede Teilnahme an einer 60-Minuten Einheit kann mit 1 UE als Trainer\*innen Fortbildung angerechnet werden. Nutzt dazu den Stundenplan als Laufzettel und lasst die Referierenden nach jeder besuchten Einheit unterschreiben.