

SHORT POWER PUNCHES



Seminar am 23. 09.2023 in Obertshausen

Das Konzept der "Short Power" ist in verschiedenen inneren Kampfkünsten präsent und beschreibt die Fähigkeit, Schläge aus nächster Nähe ohne starke Hüftbewegungen einzusetzen. "Short Power" Schläge zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht oberflächlich abrallen, sondern tief in den Körper eindringen und dort ihre Wirkung entfalten. "Short Power" Schläge sind aufgrund ihrer Struktur äußerst vielseitig einsetzbar und können, wie bereits erwähnt, aus kurzer Distanz ohne großen Schwung ausgeführt werden. Dadurch eignen sie sich beispielsweise ideal für den Clinch oder Bodenkampf.

Das Seminar widmet sich den Grundlagen der "Short Power" Schläge und vermittelt durch verschiedene Partner- und Soloübungen die erforderlichen Fertigkeiten, um solche Schläge zu beherrschen. Die Erklärungen sind bewusst einfach gehalten, und wir arbeiten mit inneren Vorstellungen und Körperempfindungen. Die Teilnehmer erhalten klare Einblicke in die Funktionsweise dieser Techniken. In diesem Grundlagenseminar geht es nicht primär um die praktische Anwendung in Kampfsituationen, sondern vielmehr um die Entfaltung der "Short Power" Fähigkeit und die Umgestaltung des Körperbewusstseins, sodass diese Fertigkeit mit der Zeit zur natürlichen Bewegung wird.

Für alle, die Interesse an inneren Kampfkünsten und "Short Power" Schlägen haben, bietet dieses Seminar wertvolle Inspirationen und Ansätze, um ihren Körper auf fundamentale Weise zu verändern.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Auf diesem Seminar lernen Sie:

- Die Theorie der „Short Power“ Schläge
- Übungen um den Körper selektiv zu entspannen
- Übungen für eine starke Körperstruktur
- Mechanik der Short Power Schläge
- Drills und praktisches Üben, der grundlegenden Schläge

Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- ca. 4 Stunden hochwertigen Unterrichts mit einer effektiven Didaktik und einem strukturierten Lehrplan. Es wird keine Zeit mit Aufwärmen oder Sparring verschwendet, sondern die gesamte Zeit wird für das Erlernen verschiedener Techniken genutzt.
- Sie haben die Möglichkeit, das gesamte Seminar aufzuzeichnen. Dadurch können Sie alle Techniken zu Hause sinnvoll und fehlerfrei vertiefen und trainieren.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Aufmerksamkeit erhält und alle Fragen beantwortet werden können.

Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Björn Friedrich 3rd degree Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu. Er hat über 15 Jahre Erfahrungen in den inneren Kampfkünsten. Zu seinen Lehrern gehörten u.a. Alex Kostic, Torsten Kanzmeier, Minoru Akuzawa und Robert John. Björn Friedrich war Submission Wrestling Europameister, hat eine 20 jährige Erfahrung als Seminarleiter und ist Autor von ca. 20 verschiedenen englischsprachigen BJJ Lehrvideoserien. Er ist zur Zeit der einzige deutsche Schwarzgurt, der international so viele BJJ Videos veröffentlicht hat.

Wann und wo findet das Seminar statt:

Am Samstag, dem 23. September 2023

Von 12.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (Die Schule ist ab 11.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610

Steinheimer Str. 40 (Im Hinterhaus 1.Stock)

63179 Obertshausen

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Sie haben Fragen?

Wenn Sie Fragen zu dem Seminar haben, können Sie uns gerne unter 01577/ 3393881 (Montag – Freitag, zwischen 9.00 Uhr – 18.00 Uhr) oder uns jederzeit eine E-Mail an Info@Fighter-Fitness.com schicken. Wir melden uns schnellstens bei Ihnen.

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Anmeldung zum Seminar „Short Power Punches“

Am 23. September 2023 in Obertshausen

- o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 16.09.2023) 99,00 Euro
- o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 16.09.2023) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Short Power Punches“ an. Das Seminar findet am Samstag, dem 23. September 2023, von 12.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann jedoch nach Rücksprache, jemand anders den Seminarplatz übernehmen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Postleitzahl: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum

Unterschrift

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:

Kampfkunstschule-Friedrich

Steinheimer Str. 40

63179 Obertshausen

Deutschland

oder faxen Sie sie an:

06104 / 7997215

Unsere Bankverbindung

Björn Friedrich

Kontonummer 3116787

Sparkasse Langen-Seligenstadt

BLZ 506 521 24

IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87

SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Kampfkunstschule Friedrich
Inhaber: Björn Friedrich
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus
63179 Obertshausen
Telefon: 01577 / 3393881
Fax: 06104 / 79 97 215
E-Mail: Info@Fighter-Fitness.com
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>
Steuernummer 4481901469
Finanzamt Offenbach / Land
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214