

Sportschule MiChi

Albert-Roßhaupter-Str. 102
81369 München
Tel. u. Fax: 089/ 769 28 80
www.akademie-michi.de
akademie-michi@web.de



Hanbo-Jutsu Selbstverteidigung mit dem Kurzstock

Der **Hanbo** ist ein Stock mit einer Länge von ca. 80 - 100 cm. Diese Waffe hat in allen Kampfkünsten, auch in Europa, eine lange Tradition. Der Hanbo kann auch auf kleinem Raum sehr effektiv eingesetzt werden.

Ähnlich eignen sich für die Selbstverteidigung ein Spazierstock, Regenschirm, Nordic-Walking-Stick oder ähnliches. Vergleichbar effektiv kann das **Kubotan** (13 - 15 cm lang) eingesetzt werden.



In diesem Seminar lernt ihr u.a.

- die Grundlagen der Handhabung,
- Schwung-, Schlag- und Stoßtechniken,
- Hebel- und Festhaltetechniken,
- Selbstverteidigung gegen verschiedenste Angriffe,
- Basishandhabung des Kubotan/Yawara.

Seminarzeit: Sa., 13.04.2019 10:00 - 16:00 Uhr

Seminarort: Sportschule MiChi
Albert-Roßhaupter-Str. 102

Seminarleitung: Volker Daiminger, 5. Dan Karate

Teilnahmegebühr: 40 € (bei Anmeldung nach dem 29.03.2019: 50 €)

Mitzubringen sind:

Alltags-/Freizeitkleidung, evtl. Hallenturnschuhe,
ein Holzstock mit der Länge 80 - 100 cm, zusätzlich wenn möglich:
ein Regenschirm (Stockschirm), Spazierstock und/oder Kubotan

Anmeldung bitte bis 29.03.2019

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt und ist auf 15 Personen begrenzt.