



Fachlehrgang am 09.02.2019

**Einladung**  
**Zum 3. Fachlehrgang der Deutschen Allkampf Union e.V.**

**Technik und Fight**  
**Sportler-/Schulleiter/ Dan Anwärter**  
**Für traditionelles Allkampf-Jitsu und Allkampf-Jitsu Kampf**

Am Samstag, den 09.02.2019 von 09:30 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

**In der Sporthalle in 86836 Untermeitingen, Lechfelder Straße 55**

**Teilnahme ab 14 Jahre und mindestens den 6. Grad.**  
**Ein absolutes Muss für alle Schwarzgurttrager**

**Einführung**

**Fritz Kosak 8. Dan**

Präsident der D.A.U., seit 1976 Dan-Träger im Allkampf-Jitsu,  
einer der ersten Allkampf-Jitsu Schüler von Großmeister J. Beck.

**Referenten**

**Fritz Kinzel 7. Dan**

Wettkampfreferent und Kampfrichterobmann der DAU e.V. für den Kampfbereich, Behordentrainer  
und über 30 Jahre Kampfsporterfahrung und Wettkampferfahrung

**Jürgen Lohning 3. Dan**

National und international erfolgreicher Sportler im Allkampf-Jitsu und Allkampf-Fight,  
über 25 Jahre Kampfsporterfahrung

**Patrick Kosch, 2. Dan**

Erfolgreicher Wettkämpfer im traditionellen Allkampf-Jitsu

**Andreas Freundling, 1. Dan**

Erfolgreicher Wettkämpfer im Allkampf-Fight und im  
traditionellen Allkampf-Jitsu

**Schu Alexander 2. Dan**

Erfolgreicher Wettkämpfer im Allkampf-Fight und im  
traditionellen Allkampf-Jitsu

## Unser Ziel für euch

- Kombination/Form** auf einen „Nenner“ bringen
- Griffe und Techniken** „bunter“ Gestalten, Tipps für Angriffe und Verteidigung
- **Bewegung am Boden und Fallschule** Bodenvermeidung und „Verletzungsarmes“ Fallen, Bewegung am Boden und das Aufstehen unter Eigenschutz
- **Freikampf** Freikampf mal anders
- **Fight** den Bogen spannen von der klassischen Technik bis hin zum Fight

**Bitte mitbringen:** Anzug (Tobok), nach Möglichkeit Schutzausstattung (Zahnschutz, Kopfschutz, Schienbein-/Spannschutz, Fußschutz, Unterleibschutz, Ellbogen- und Knieschützer, Grapplinghandschuhe), einen Stock, Messer, Schreibunterlagen, Kampfsportpass, Essen und was zum trinken

**Schutzausstattung sollte aber jeder mitbringen, sonst ist ein effektives Training in der SV nicht umsetzbar!**

## Inhalte der Stationen:

### **Formen und Kombinationen:**

Kombinationen aus dem Allkampf

Formen aus dem Allkampf 1-2

Formen aus dem Allkampf 3-4

(einheitliche Formen und Kombinationen, richtiges Diagramm, Ausführung der Techniken, Fußstellungen, Dynamik, Atmung,

### **Selbstverteidigungstechniken:**

Kontaktangriffe

Schlagangriffe

Würfe

Waffenangriffe (Stock, Messer,)

(was ist realistische SV, richtiges angreifen)

### **Wettkampf:**

Training aller 3 Parts (Schlagbereich, Übergang vom Stand zum Boden, Bodentechniken)

(Wettkampfordnung, richtige Wertung, verbotenen Handlungen, fließende Wertung, richtiges Schlagen mit Kontakt) für **Anfänger und Fortgeschrittene**

**Meldung:** Telefonisch / schriftlich bitte bis **03.02.2019**

Bei Fritz Kinzel, Bgm.-Wiedenmann-Straße 15, 89364 Rettenbach

Tel: 08224-804877 oder 0173-9634829 Email: [Sportschule-Kinzel@freenet.de](mailto:Sportschule-Kinzel@freenet.de)

**Kosten:** 25,00.- für alle Sportler

Wir freuen uns auf Euer Kommen zu diesem hochinteressanten Lehrgang.

Deutsche Allkampf Union e.V.

Friedrich Kosak, 8. Dan  
Präsident der D.A.U.

Anmeldung für den Lehrgang am 09.02.2019 in Untermeitingen

Verein/Abteilung:

Beispiel:

1 Mustermann, Josef 1. Dan Sportler 26 25 €

Nr.	Name, Vorname	Grad/ Dan	Sportler Trainer Fachtrainer der DAU Schulleiter	Alter	Gebühr
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					



## **Zeitplan**

**Anmeldung bis 09:15 Uhr**

**Beginn:**

**09:30 – 10:15/10:30 Uhr Kombinationen/Formen Allkampf**

**In zwei Gruppen**

**Eine Gruppe Schwarz- und Braungurte (Sportler und Trainer,  
Schulleiter**

**(Kombinationen 1-3 und Formen (1-4) Allkampf**

**Eine Gruppe Farbgurte (1, 2 und 3 Kombination/Allkampf)**

**Gemeinsam**

**10:30/10:45 – 11:30 Uhr Übungen zum Thema Fallen und Boden**

**Fallen mit und ohne Partnereinwirkung – Fallvermeidung- Fallen –  
Bewegung am Boden in der Verteidigung und Varianten vom Aufstehen  
unter Eigenschutz**

**PAUSE 45 Minuten**

**13:00 – 14:30 Uhr Allkampftechniken aus dem System**

**Kontaktangriffe- Schlagangriffe- Waffenangriffe (Messer, Stock)**

**Waffen: Stock/ Messer: Dynamische Angriffe mit Verteidigung**

**Schlagangriffe: Faustangriffe und Fußangriffe**

**Kontaktangriffe: Revers fassen, Würge Angriffe**

**Freikampf: Mit Schützer in Varianten**

**in Gruppen: nach jeweils einer halben Stunde Wechsel oder  
gemeinsam**

**14:45 – 16:00 Uhr Wettkampf und Wettkampforientiertes Training**

**(Part 1, 2 und 3 aus dem Allkampf-Jitsu Kampf)**

**Gruppen: Jeder Sportler kann frei wählen Anfänger (Basistraining) oder  
für Fortgeschrittene (Wettkampftraining)**

**Techniktraining Wechsel möglich.**