



Einladung

Breitensport- und Fachlehrgang Für Allkampf-Jitsu – Taekwon-Do – Kickboxen –Bo-Jitsu

Wann:	Am Samstag, den 20.09.2025 von 08:45 bis 16:00Uhr
Wo:	Sporthalle Graben
Adresse:	Lechfelder Str. 25 86836 Graben

Teilnahmevoraussetzung: ab 12 Jahre

Dieser Lehrgang wird auch als Sichtungslehrgang für Dan-Prüfungen anerkannt

Gilt auch zur Verlängerung des Fachtrainerscheins der DAU

Meldung:

Schriftlich bitte bis 17.09.2025 an juergen-loehning@gmx.de

Kosten:

- **30,00 €** für alle Sportler
- **20,00 €** für Fachtrainer der DAU (nur mit gültigem Nachweis)
- **Kostenfrei** für Schulleiter

Die Lehrgangsgebühr ist vor Ort in bar zu bezahlen.

Wir freuen uns, folgende hochkarätige Gastreferenten bei uns begrüßen zu dürfen:

Daniel Fischer, 5. Dan

Trainer beim DJK Göppingen, mehrfacher Deutscher Meister im Allkampf-Jitsu des Deutschen Allkampf Bund e.V. (DAB)

Aus Tschechien

Martin Matouš Großmeister 7. Dan Allkampf-Jitsu

Großmeister, Präsident und Prüfer des tschechischen Allkampf-Jitsu-Verbandes

3x Europameister Allkampf-Jitsu Vize-Weltmeister Kata WMAC

Petr Gabriel, 4. Dan

Weltmeister WMAC 2024 in der Disziplin *Kata*,

Patrik Poc, 4. Dan

Weltmeister WMAC 2024 in der Disziplin *Grappling*

Begrüßung / Einleitung

Friedrich Kosak, 8. Dan, Großmeister

Präsident der Deutschen Allkampf Union.

Ehem. Trainer und Cheftrainer in Jettingen, Leipheim, Günzburg/Reisensburg, Steinekirch, Graben und Untermeitingen. Einer der ersten Allkampf-Jitsu Schüler und Trainer von Großmeister Jakob Beck. Schwarzgurt seit 1976.

Referenten im Allkampf-Jitsu

Martin Matouš 7. Dan Großmeister

Fritz Kinzel 7. Dan Großmeister

2. Vorstand Wettkampfreferent und Kampfrichterobmann der DAU e.V. für den Kampfbereich,

Daniel Fischer 5. Dan

Bernd Bigelmayr 5. Dan

Patrick Kosch 2. Dan

Löhning Jürgen 4. Dan

Petr Gabriel, 4. Dan

Referenten für Taekwon-Do

Marcus Baur 6. Dan Großmeister

Fridolin Thanner 7. DAN Großmeister

Chani Nikolaus 4. DAN

Referent für Bo-Jitsu

Dr. Bernd Reitz, 4. Dan

Referent für Brazilian Jiu-Jitsu / Grappling

Patrik Poc, 4. Dan

Referenten für Kickboxen Allkampf Fight

Andreas Freudling 2 Dan.

Schu Alexander 3.Dan

Bitte mitbringen:

- Anzug / Tobok
- einen Stock
- Messer
- Kampfsportpass
- nach Möglichkeit passende Schutzausstattung
 - Zahnschutz, Kopfschutz, Schienbein-/Spannschutz, Fußschutz, Unterleibsenschutz, Ellbogen- und Kniestützer, Grapplinghandschuhe, Boxhandschuhe

Schutzausstattung soll jeder mitbringen, dann ist ein effektives Training in der SV und Fight richtig gut umsetzbar!

Inhalte:

Taekwon-Do:

- Hyongs
- Hosinsul
- Traditioneller Freikampf
- Ilbo -Ibo – Sambo Taeryon
- Technik und Taktik für den Freikampf im traditionellen Taekwon-Do
- und weitere Themen auf Nachfrage und Wunsch

Allkampf-Jitsu:

- Formen und Kombinationen
- Prüfungstechniken Kup und DAN
- **Allkampftechniken mit hilfe von Schmerzpunkten**

Selbstverteidigungstechniken:

- Verteidigung gegen Waffenangriffe Stock, Pistole und Messer
- realistische, freie Selbstverteidigung
- Vitale Punkte am Körper und Schlagwirkung
- Selbstverteidigung für die Straße im Stand und am Boden,
- Grappling,
- Wurftraining, Takedowns

Allgemeines aus den Sektionen

- richtiges angreifen
- Rollen, Fallen und Bewegung am Boden, richtiges Aufstehen unter Eigenschutz
- effektive Fallschule auch mit Partnereinwirkung
- Bruchtest-Übungen und Pratzentraining
- Richtiges Schlagen: Box- und Schlaggrundschule
- Deckung- Distanz und Image Schulung, richtiges Schlagen für den Ernstfall, Distanzschulung

Wettkampf Allkampf:

Training aller 3 Parts Schlagbereich, Übergang vom Stand zum Boden, Bodentechniken, Hebeltechniken für den Wettkampf, Würfe aus der Bewegung

Bjj / Grappling

- Grundlagen am Boden
- Hebeltechniken
- Takedown
- Sparring

Kickboxen:

- Grundlagen Boxen und Kicken
- Leichter Kontaktkampf

Bo-Jitsu:

Anfänger und Fortgeschrittene

- Einführung in das Bo- und Tonfa-Jitsu der DAU
- Techniken
- Kombinationen und Formen

Wir freuen uns auf Euer Kommen zu diesem hochinteressanten Lehrgang.

Deutsche Allkampf Union e.V.

www.deutsche-allkampf-union.de

Friedrich Kosak, 8. Dan
Präsident

Löhning Jürgen, 4. Dan
Leiter Breitensport der D.A.U. Lehrgangsleiter